Sportowiec

WARSZAWA
15 KWIETNIA 1950
Nr 8 Rok II

CENA 30 ZŁ



LEKKOATLECI NA WIOSENNYM TRENINGU

Adamczyk, Stalkiewicz i Lipski ćwiczą start na terenie A.W.F. im gen Świerczewskiego



W DNIU 18 KWIETNIA PRZYPADA 58 ROCZNICA URODZIN PIERWSZEGO OBYWATELA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ, PREZYDENTA BOLESŁAWA BIERUTA, PRZEWODNICZĄCEGO POLSKIEJ ZJEDNOCZONEJ PARTII ROBOTNICZEJ.

SPORTOWCY POLSCY RAZEM Z CAŁYM NARODEM SKŁADAJĄ PREZYDENTOWI BIERUTOWI, PRZYJACIELOWI MŁODZIEŻY I OPIEKUNOWI SPORTU, WYRAZY CZCI I NAJSERDECZNIEJSZE ŻYCZENIA.

PO POWOŁANIU
Wojewódzkich Komitetów Kultury Fizycznej

„Powołanie Głównego Komitetu Kultury Fizycznej rozpoczyna nowy etap w rozwoju wychowania fizycznego i sportu w Polsce. Cechą tego etapu są nie tylko inne formy organizacyjne — ale również nowy styl pracy"... — mówił na pierwszym posiedzeniu Głównego Komitetu Kultury Fizycznej Przewodniczący Motyka.

Ten nowy styl pracy powinien zapanować od pierwszych posiedzeń, od podjęcia pierwszych uchwał przez Komitety Kultury Fizycznej wszystkich szczebli.

Pod znakiem nie tylko nowych form organizacyjnych, ale i wykuwania form nowego stylu pracy odbywały się posiedzenia Wojewódzkich Komitetów Kultury Fizycznej. Były one posiedzeniami roboczymi — na tyle roboczymi na ile pozwalał fakt, że były to pierwsze posiedzenia wogóle. Na porządku dziennym poza referatami delegatów GKKF omawiającymi rolę i zadania Komitetów Kultury Fizycznej znajdowały się referaty przewodniczących WKKF, uzasadniające i szczegółowo analizujące regionalne plany działalności w zakresie kultury fizycznej i sportu. I to były te robocze elementy pierwszych posiedzeń. Dyskusje nie miały już dostatecznie roboczego charakteru. W przeważającej mierze były to deklaracje przedstawicieli organizacji i zrzeszeń wyrażające radość z powołania Komitetu oraz wolę realizacji zadań stojących przed kulturą fizyczną i sportem. Wielu mówców tę wolę realizacji zadań stojących przed kulturą fizyczną formułowało w konkretne zobowiązania. Oto niektóre z nich „Budowlani" — szczecińscy do 1 maja odbudują siłami społecznymi boisko sportowe — do tego samego zobowiązali się szczecińscy kolejarze.

„AZS — Szczecin bierze pod swoją stałą opiekę 5 LZS-ów". Takich i tym podobnych zobowiązań podjętych zostało wiele w dniach posiedzeń Wojewódzkich Komitetów Kultury Fizycznej. Składane w formie uroczystej wpływały na podniesienie panującego od początku nastroju powagi, cechującego wszystkie odbyte posiedzenia.

Poraz pierwszy w dziejach kultury fizycznej sale, w których obradują zwykle organa władzy ludowej — Rady Narodowe oddane zostały do dyspozycji Komitetów Kultury Fizycznej.

Na wstępie obrad głos zabierali najwyżsi przedstawiciele władz — Wojewodowie lub przewodniczący Wojewódzkich Rad Narodowych.

To wytwarza nastrój powagi. To jednocześnie stanowi dowód, że państwo interesuje się kulturą fizyczną, że czuje się odpowiedzialnym za jej rozwój.

Na wszystkich posiedzeniach przemawiali czołowi zawodnicy. Ich słowa — to były słowa witające z radością WKKF jako opiekunów masowego sportu i kadry zawodniczej.

Ich zobowiązania — „podnosić poziom polskiego sportu wyczynowego, uczyć się — wykorzystywać doświadczenia sportowców ZSRR; poprawiać swoje wyniki"...

„Międzynarodówką" — bojowym hymnem klasy robotniczej kończono wszędzie obrady.

Ocena obrad — to odpowiedź na zasadnicze pytanie: czy stały się one zwiastunem nowego stylu pracy w sporcie? Niewątpliwie tak — obrady WKKF wykazały, że wszystkie organizacje i zrzeszenia traktują WKKF jako organ jednolitego kierownictwa kultury fizycznej i sportu — organ, którego brak było w pracy dotychczasowej.

I to jest dorobek, który należy rozwijać pamiętając o tym, że jednolite kierownictwo nie może pozostać „na papierze" w deklaracjach, że muszą je widzieć i uznawać wszystkie czynniki zajmujące się zagadnieniami kultury fizycznej.

Wojewódzkie Komitety Kultury Fizycznej muszą więc pamiętać, że do nich należy decyzja we wszystkich sprawach kultury fizycznej i sportu. Organizacje i Zrzeszenia muszą ostatecznie skończyć ze stosowanymi jeszcze metodami działania niezależnie od innych i jednolitego kierownictwa. Nie może istnieć taka sytuacja, by inspektor Zrzeszenia Sportowego nie respektował uchwał Komitetu do czasu otrzymania dyrektyw swojego Zarządu Głównego. Nie może istnieć taka sytuacja, by o pracy jakiejkolwiek organizacji mówiono bez jej udziału, ale i nie może być takiej sytuacji by organizacje i zrzeszenia koordynowały swą pracę poza WKKF.

Jedynym organem, w którym spotykają się drogi działania wszystkich czynników państwowych i społecznych zajmujących się sprawami kultury fizycznej i sportem są Komitety Kultury Fizycznej.

Takie ustawienie WKKF wymaga od nich stałej troski o wszystkie odcinki pracy. WKKF nie może o nikim zapomnieć — nie może nikogo spychać na ostatni plan swych zainteresowań. Szczególna uwaga musi być zwrócona na wieś.

Dokonywująca się przebudowa społeczna i gospodarcza wsi polskiej stawia wielkie zadania przed organami kultury fizycznej i sportu. Sport musi się stać jedną z dźwigni w walce o przebudowę wsi. LZS-y muszą walczyć o wychowanie nowego — socjalistycznego człowieka dla socjalistycznej wsi.

I jeszcze jedno zagadnienie określające nowy styl pracy — zagadnienie odpowiedzialności za rozwój kultury fizycznej i sportu.

Poszczególni członkowie Wojewódzkich Komitetów Kultury Fizycznej reprezentują różne instytucje, organizacje i zrzeszenia, ale nie oznacza to wcale, że nie są oni odpowiedzialnymi za całość spraw związanych z kulturą fizyczną i sportem, za pracę innych organizacji i zrzeszeń. To poczucie odpowiedzialności musi im przypominać, że najpotężniejszym środkiem w walce z błędnymi teoriami, fałszywymi koncepcjami, złą pracą i zaniedbaniem jest krytyka. Twórcza krytyka — demaskująca błędy, wykrywająca ich źródła i wskazująca środki ich usunięcia — oto oręż wypróbowany w walce klasy robotniczej — to oręż, którym muszą się posługiwać Komitety Kultury Fizycznej.

Krytyka i samokrytyka to środki, które zagwarantują żywotność i twórczy rozmach pracy Komitetom Kultury Fizycznej, a tym samym zagwarantują realizację zadań, jakie przed Komitetami stawia Partia i Rząd Polski Ludowej.

Wł. Rajkowski

U PROGU NOWEGO SEZONU

Słońce wzniosło się już wysoko na niebie i przygrzewa coraz silniej. Spod resztek śniegu w górach wystrzeliły fioletem krokusy, ruszyły uwolnione z okowów lodu potoki i strumienie, zazieleniły się na nizinach łąki, pola i lasy. Cała przyroda budzi się po długim śnie zimowym do nowego życia...

I my sportowcy stajemy też na progu nowego sezonu. Musimy stwierdzić, że tegoroczna wiosna, to w polskim sporcie nie taki sobie zwyczajny, doroczny początek sezonu!

Rok ubiegły zamknął ważny etap w historii polskiej kultury fizycznej. Był to etap reorganizacji strukturalnej sportu, realizującej wytyczne uchwały Biura Politycznego KC PZPR w sprawie kultury fizycznej i sportu, zakończonej ustawą Sejmu Rzeczypospolitej o nowej organizacji kultury fizycznej i sportu. Po zwycięskim zakończeniu planu trzyletniego wkroczyliśmy w rok 1950 — pierwszy rok planu sześcioletniego, a równocześnie, w dziedzinie sportu, w pierwszy rok planowej pracy: kultura fizyczna uzyskała należne jej miejsce w wielkim planie budowy podstaw socjalizmu w Polsce!

Miniony sezon zimowy przyniósł nam ukonstytuowanie się Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i Komitetów Wojewódzkich. W ten sposób zamknęliśmy ostatnie ogniwo reorganizacji polskiego sportu. Mamy wprawdzie do rozwiązania jeszcze szereg innych ważnych problemów, ale te rozwiązywać już będziemy na bazie dokonanego przełomu.

U progu nowego sezonu sportowego stoimy więc silniejsi, niż kiedykolwiek przedtem. Jesteśmy uzbrojeni w oręż do dalszej zwycięskiej walki o prawdziwie socjalistyczną kulturę fizyczną: mamy właściwą formę organizacyjną, mamy odpowiednie podstawy materialne, mamy wyraźnie wytyczoną linię postępowania i plan. Tę kanwę trzeba teraz tylko wypełnić konkretną treścią ideowej pracy.

Treść dadzą nam żywi ludzie. Ogromne sukcesy organizacyjne masowych imprez sportowych ubiegłego roku, coraz lepiej pracujące Zrzeszenia Sportowe i Koła przy zakładach pracy, szkołach i uczelniach wyższych, coraz liczniejsze i aktywniejsze Ludowe Zespoły Sportowe na wsi — gwarantują nam, że w rozpoczynającym się sezonie pobijemy wszystkie rekordy masowości sportu z lat ubiegłych, a co za tym idzie pobijemy również rekordy najlepszych wyników czołówki.

U progu nowego sezonu jesteśmy uzbrojeni w oręż wspaniałych doświadczeń przodującego w świecie sportu Związku Radzieckiego, doświadczeń państw Ludowej Demokracji, coraz szybciej podnoszących poziom kultury fizycznej swych obywateli. Że możemy liczyć na całkowitą pomoc naszych przyjaciół, przykładem — przedsezonowy trening polskich tenisistów w ZSRR. Jeśli w roku bieżącym staniemy do rozgrywek o Puchar Davisa lepiej przygotowani niż kiedykolwiek przedtem, jeśli osiągniemy lepsze wyniki — będzie to w ogromnej mierze zasługą bezinteresownej, przyjacielskiej pomocy bratnich sportowców radzieckich.

U progu nowego sezonu stoimy w przededniu wielkich imprez masowych — narodowych biegów na przełaj i rozgrywek piłkarskich o Puchar Polski. A dalej przyjdzie trójbój lekkoatletyczny, akcja pływania i wszystkie dalsze imprezy masowe, które składają się na nasz podstawowy system wychowania fizycznego — na Odznakę Sprawności Fizycznej. W nadchodzącym sezonie już nie jednostki, nie tysiące, ale setki tysięcy, a może nawet miliony młodych sportowców miast i wsi staną na starcie!

U progu nowego sezonu stoimy w przededniu wielkich imprez międzynarodowych — międzynarodowego wyścigu kolarskiego „Trybuny Ludu" i „Rudego Prava" — Warszawa — Praga oraz międzynarodowego, jubileuszowego turnieju bokserskiego PZB. W obu tych imprezach zobaczymy reprezentantów kilkunastu narodów, najwybitniejszych sportowców ZSRR, państw Ludowej Demokracji oraz przedstawicieli robotniczego sportu państw kapitalistycznych. Będą to nie tylko piękne widowiska sportowe, będzie to równocześnie wspaniała manifestacja solidarności międzynarodowej i przyjaźni postępowych sportowców całej Europy, będzie to manifestacja ich niezłomnej woli przeciwstawienia się podżegaczom wojennym, manifestacja walki w obronie pokoju.

Oto bogaty program rozpoczynającego się sezonu sportowego, w którym każdy z nas może i musi znaleźć swoje miejsce.

Przystępujemy więc do nowego etapu. Po zimowym odpoczynku bierzemy się znowu do pracy, do treningu.

Mamy wiele do zrobienia. Trzeba przejrzeć, przygotować i uzupełnić sprzęt. Trzeba uporządkować boiska. Trzeba naprawić stare ubiory treningowe, trzeba przygotować nowe kostiumy w reprezentacyjnych barwach Zrzeszeń i Kół.

Trzeba wreszcie zmobilizować ludzi. I tak, jak nie powinien w naszych magazynach leżeć bezużytecznie żaden sprzęt sportowy, tak też nie powinno nikogo z nas braknąć na treningu i na starcie imprez. Musimy uaktywnić wszystkich bez wyjątku członków naszych Kół, Klubów i Zrzeszeń.

Musimy postawić sprawę wyraźnie: nie na trybunie, ale dopiero na boisku zaczyna się zaszczytne miano polskiego sportowca!

Nie jest dziełem przypadku, że początek wielkiego sezonu sportowego zbiega się z Międzynarodowym Świętem Pracy — 1 Maja. Ten wielki dzień będzie mobilizacją i przeglądem sił postępu całego świata, zdecydowanego twardo przeciwstawić się niecnym wysiłkom podżegaczy wojennych, będzie wielką manifestacją setek milionów prostych ludzi całego świata, świadomych swej siły i zdecydowanych walczyć o pokój, aż do ostatecznej klęski imperialistycznych podżegaczy.

W szeregach sił postępu w dniu 1 Maja nie może zabraknąć nikogo z nas — sportowców. Cały sport polski zamanifestuje w tym dniu swą zdecydowaną wolę i siłę do walki o pokój.

Zamanifestujemy naszym udziałem w defiladach i pochodach 1 majowych. Zamanifestujemy masowym udziałem w biegach narodowych i w rozgrywkach piłkarskich o Puchar Polski. Zamanifestujemy wreszcie serdecznym przyjęciem, zgotowanym kolarzom kilkunastu narodów Europy na trasie gigantycznego Wyścigu Pokoju, wyścigu Warszawa — Praga.

Czasu pozostało już bardzo niewiele. A więc zabierajmy się co rychlej do roboty. Wszyscy na boiska, na powietrze i słońce!

Po nowe sukcesy i rekordy sportowe...

Po rozrywkę i radość życia...

Po zdrowie i siły do pracy dla wykonania planu 6 letniego, planu budowy podstaw socjalizmu...

Po nową energię do dalszej walki o postęp, pokój, socjalizm!...

A. T. Miller



Masowym udziałem w biegach narodowych zamanifestujemy wolę i siłę do walki o pokój



Czołowi nasi kolarze na obozie w Polanie trenują do wyścigu Warszawa—Praga

SPORT w Niemieckiej Republice Demokratycznej CZYNNIKIEM WALKI O POKÓJ

„Działalność sportowa jest związana z życiem narodu i z rozwojem zdrowej młodzieży. Wraz z utworzeniem Niemieckiej Republiki Demokratycznej — demokratyczny ruch sportowy uzyskał poważne znaczenie społeczne. Ruch sportowy jest częścią naszego ustroju antyfaszystowskiego i demokratycznego w utrwaleniu którego daje on poważny wkład.

Celem naszego sportu jest wychowanie zdrowych i silnych ludzi, którzy potrafią wypełnić swoje zadania w zakładach pracy, w szkołach i na innych stanowiskach w demokratycznych Niemczech. Demokratyczny ruch sportowy służy sprawie utrzymania zdrowotności ludzi pracy, podniesienia moralnych i etycznych wartości naszego narodu, służy sprawie wzmocnienia świadomości i radości życia mas pracujących. W okresie władzy hitlerowskiej popierano rozwój sportu dla celów wojennych. Obecnie ruch sportowy jest częścią frontu narodowego Demokratycznych Niemiec, prowadzącego walkę w obronie pokoju i o szczęśliwą przyszłość naszego narodu. Dlatego też demokratycznych ruch sportowy może liczyć na szczególną uwagę i pomoc ze strony Rządu Niemieckiej Republiki Demokratycznej" — te słowa członka Biura Politycznego SED Waltera Ulbrichta vicepremiera Rządu NRD wypowiedziane na lutowej sesji tymczasowego parlamentu Republiki, najlepiej obrazują kierunek rozwoju i olbrzymie zadania nowego demokratycznego ruchu sportowego w Republice Niemieckiej.

Za rozwój tego ruchu odpowiedzialne są dwie przodujące organizacje Freie Deutsche Jugend (Wolna Młodzież Niemiecka) — przodująca, bojowa organizacja młodzieży oraz FGDB — wolne niemieckie związki zawodowe — masowa organizacja niemieckiej klasy robotniczej Organizacje te zachowując patronat nad sportem dla bezpośredniego nim kierownictwa powołały wspólnie Niemiecki Komitet Sportowy, który wyposażony w państwowe uprawnienia oraz w poważne środki z budżetu państwa, kieruje całością zagadnień kultury fizycznej poprzez odpowiednie komitety terenowe.

Demokratyczny ruch sportowy związany jest nierozerwalnie z pracą zawodową oraz działalnością polityczną i kulturalną mas pracujących, toteż bazami tego ruchu są unarodowione zakłady pracy w mieście oraz Stacje Technicznej Obsługi rolnictwa i majątki państwowe na wsi. W trudnej, zaciętej walce z hamującymi rozwój nowego sportu tradycjami „apolitycznego" sportu mieszczańskiego, z socjal-demokratycznymi tendencjami odrywania działalności sportowej od zakładów pracy i oddawania jej na odkup starym zawodowym „działaczom", demokratyczny ruch sportowy ma już poważne osiągnięcia — skupił on w około 3.700 klubach sportowych ponad 600 000 czynnych sportowców. Z organizacji tych wyeliminowano całkowicie kierowników i działaczy hitlerowskiego sportu — na ich miejsce wyrasta młoda, coraz to liczniejsza kadra działaczy i sportowców oddanych sprawie walki o jednolite demokratyczne i pokojowe Niemcy, z powodzeniem realizujące hasła umasowienia sportu.

Nowe kadry fachowców kształci Centralna Szkoła Sportowa w Lipsku na miesięcznych, sześciotygodniowych i trzymiesięcznych turnusach. Większość kursantów rekrutuje się spośród aktywistów organizacji młodzieżowej FDJ, nierzadko spośród młodzieżowych przodowników pracy. Oprócz przedmiotów czysto sportowych wiele czasu poświeca się na szkolenie polityczne przyszłych instruktorów i przodowników. Szeroko uwzględniona jest sprawa stosunków z Polską Ludową, sprawa granicy na Odrze i Nysie. Kursanci zapoznają się szczegółowo z olbrzymim dorobkiem sportu radzieckiego, z rozwojem sportu w Republikach Ludowo-Demokratycznych a szczególnie w Polsce.



Postępowa młodzież zdobywa na boiskach siły dla budowy Niemieckiej Republiki Demokratycznej

Zagadnienia te omawiane są także ze wszystkimi sportowcami w ramach systematycznej pracy kulturalno-oświatowej prowadzonej w klubach sportowych przez aktywistów FDJ.

Na bazie masowego rozwoju i systematycznej pracy wychowawczej i wyszkoleniowej sportowcy Niemieckiej Republiki Demokratycznej uzyskują coraz to lepsze wyniki. Szczególnie wysoki poziom osiągnęli oni w lekkiej atletyce męskiej i kobiecej, w pływaniu, grach. Poważny poziom zademonstrowały także pierwsze mistrzostwa zimowe Republiki rozegrane przy niezwykle masowym udziale zawodników w pięknej miejscowości górzystej Schierke w Saksonii.

Niezaprzeczalny rozwój i poważne osiągnięcia sportu w Niemieckiej Republice Demokratycznej nie są na rękę starym hitlerowskim matadorom sportowym z Diehmem, byłym przewodniczącym hitlerowskiego komitetu olimpijskiego na czele, którzy pod czułą opieką anglosaskich imperialistów próbują w zachodnich Niemczech podporządkować sobie organizacje sportowe i wykorzystać je dla przygotowania niemieckiego mięsa armatniego dla potrzeb paktu atlantyckiego. Próbują też oni przekupywać najlepszych sportowców Republiki i w ten sposób zapewnić sobie dopływ atrakcyjnego materiału dla politycznej i finansowej eksploatacji. Próby te jednak skazane są na niepowodzenie. Bardzo niewielu daje się złapać na dolarową przynętę. Na miejsce zaś tych nielicznych — łatwowiernych i niedoświadczonych młodych sportowców, którzy dają się skusić mirażem sławy i dobrobytu — na fabrykach i w szkołach Niemieckiej Republiki Demokratycznej wyrastają tysiące jeszcze bardziej utalentowanych przodowników demokratycznego sportu.

Uchwalona w lutym br. przez parlament tymczasowy Niemieckiej Republiki Demokratycznej ustawa o udziale młodzieży w budownictwie Niemieckiej Republiki Demokratycznej i o pomocy dla młodzieży w szkole, pracy, sporcie i wypoczynku stwarza wspaniałe warunki dalszego rozwoju demokratycznego ruchu sportowego. Ustawa ta przewiduje ustanowienie odznaki sportowej" Gotów do pracy i obrony pokoju" wzorowanej na radzieckiej GTO. Odznaka stanowić będzie powszechny system wychowania fizycznego w Republice i przyczynić się ma walnie do umasowienia sportu. Ustawa zapewnia także poważne środki na wydatne rozszerzenie produkcji sprzętu sportowego, rozbudowę urządzeń sportowych oraz rozszerzenie i podniesienie na wyższy poziom sieci szkoleniowej. Specjalna opieką Państwa otoczonych będzie 1.400 czołowych zawodników sportu wyczynowego. Sportowcy Republiki z entuzjazmem przyjęli ten wyraz troski o ich rozwój. W ramach przygotowań do wielkich majowych manifestacji młodzieżowych, których głównym hasłem będzie wzmożenie walki o jednolite, pokojowe Niemcy i o zwiększenie wkładu młodzieży niemieckiej w utrwalenie pokoju, sportowcy podjęli samorzutnie budowę w Berlinie wielkiego stadionu na 100.000 widzów, oraz cały szereg lokalnych zobowiązań.

W masowych igrzyskach sportowych jakie rozgrywane będą w okresie manifestacji spodziewany jest udział wielu zagranicznych delegacji sportowych. Szczególne znaczenie przydają sportowcy Niemieckiej Republiki Demokratycznej perspektywie udziału w tych igrzyskach sportowców polskch, z którymi mieli możność zetknąć się na zawodach o Puchar Tatr w Tatrzańskiej Łomnicy. Obecnie też szykują się do przyjazdu do Polski drużyna kolarzy niemieckich, która weźmie udział w wyścigu kolarskim Trybuny Ludu i Rudeho Prava Warszawa—Praga. Razem z kolarzami krajów demokracji ludowej i organizacji robotniczych krajów kapitalistycznych będą niemieccy kolarze manifestować w tej wielkiej imprezie siłę i twardość obozu walki o pokój i szczęśliwą przyszłość ludzkości.

Sportowcy polscy z zainteresowaniem i sympatią śledzą rozwój i osiągnięcia demokratycznego ruchu sportowego Niemieckiej Republiki widząc w nim jeden z ważnych czynników wychowania młodzieży niemieckiej w duchu przyjaźni ze Związkiem Radzieckim i Polską Ludową, w duchu niezłomnej walki o jednolite pokojowe Niemcy — silne ogniwo międzynarodowego frontu walki o pokój.



Zawody lekkoatletyczne ściągają na stadiony dziesiątki tysięcy widzów

Igrzyska sportowe odbywają się pod hasłem walki o pokojowe Niemcy

PUCHAR POLSKI

Już na pierwszą zapowiedź — „Puchar Polski" — w szeregach piłkarskich zawrzało. Nic dziwnego, sama nazwa tej imprezy swoją prostotą i potężną wymową dwóch słów bije dotychczasowe najbardziej zaszczytne walki o tytuł Mistrza czy zwycięzcy turnieju piłkarskiego. Już dzisiaj można powiedzieć, że gorączka pucharowa ogarnęła szeregi zawodników z klubów Klasy państwowej, porwała drużyny wszystkich klas, które już od dawna w skrytości swojej ambicji sportowej marzyły o spotkaniach przy pełnej widowni, przedarła się do drużyn z warsztatów pracy, zawędrowała na prowizoryczne boiska wiejskie, a piłka między grającymi chłopcami na szkolnym podwórku krąży znacznie szybciej. „Puchar Polski" podkreśli jeszcze raz różnicę pomiędzy elitarnym sportem w państwach kapitalistycznych a sportem szerokich mas pracujących naszego kraju. W sylwetki Cieślika, Parpana, Gracza czy Borucza przemienią się robotnicy, którzy przed chwilą odeszli od warsztatów, młodzież gromad wiejskich, uczniowie dziesiątej klasy, żołnierze jednostek wojskowych, milicjanci z najmniejszych placówek. Będzie grał młody i stary, syn i ojciec, i ten najlepszy wiele razy podziwiany na boisku i jego entuzjasta, który do tej chwili mógł tylko w tłumie widzów bić głośno brawa.

Puchar Polski — to nie zawody dla elity, nie dla wybranych klubów, nie dla tych, którzy w każdą niedzielę grają swoje spotkania — ale dla wszystkich którym sztuka kopania piłki nie jest obca. Bez żadnych ograniczeń, dla wszystkich kopiących piłkę pomiędzy bramkami! Magnes piłkarstwa ujęty w ramy Pucharu Polski sprowadzi na boiska tysiące graczy. Będzie to pierwsza tegoroczna masowa manifestacja kultury fizycznej, pierwsze ziarno posiane pamiętną uchwałą III-go Plenum K.C.P.Z.P.R.— o zadaniach i powszechności sportu.

Wystarczy rzucić tylko kilka cyfr, niespotykanych dotychczas w piłkarstwie, aby zdać sobie sprawę z potęgi takiej imprezy jak „Puchar Polski". W pierwszym rzucie wstępnych eliminacji wystartuje niemal 6.000 drużyn, liczących łącznie około 80.000 graczy. 3.000 piłek rozpocznie na gwizdek sędziów krętą drogę od bramki do bramki. Trzy tysiące zespołów przeżyje radość zwycięstwa i tyle samo — zawiedzione nadzieje.

Gdyby rozgrywki prowadzone były na jednym boisku — to widzowie czekaliby dzień i noc pełne 6 tygodni na wyłonienie pierwszych zwycięzców. Ogarnijmy okiem widzów zgromadzonych na tych spotkaniach, a liczby będą się obracały w miliony.

„Piłkarze, na start „Pucharu Polski"! — brzmi zawołanie, tak samo w drużynie Warszawskiego „Związkowca" czy Gwardii w Słupsku, jak na boisku Państwowego Domu Dziecka w Karolówce powiatu Zamojskiego, jak w zespole chłopców ze zburzonych ulic Gdańska, jak wśród drewnianych domków członków L.Z.S.-Falenica, jak przy tokarni w warsztatach reperacyjnych P.K.S. — bo tak szeroki jest wachlarz zgłoszeń.

Startują wszyscy, z jednakową wolą zwycięstwa, a gdzieś daleko przed sobą widzą zieloną murawę boiska, obramowaną czerwienią sztandarów i tłumami widzów. Tak bowiem będą wychodzili na decydujące spotkanie finaliści „Pucharu Polski". W przyszłym roku, w ramach pierwszej ogólnopolskiej Spartakiady, wyłoniony zostanie zwycięski zespół spośród trzech tysięcy drużyn, które już wkrótce wystartują. Długa i daleka droga do tego wielkiego dnia, wiele spotkań i walk prowadzi do zwycięstwa, ale nie można go porównywać ze zdobyciem jakiegoś mistrzostwa klasy czy nawet miasta. W „Pucharze" przegrywający odpada od dalszych rozgrywek nieodwołalnie, a więc zwycięzca nie może ulec nigdy. Tu tkwi właściwy magnes „Pucharu Polski"; nie przegrać ani razu, nie pozwolić sobie na żadną chwilę słabości, na żadne załamanie. Trzeba iść od zwycięstwa do zwycięstwa!

Bez zdziwienia zajrzyjcie na Stadion „Dynamo" w Moskwie, bo tam w czasie finału Pucharu Z.S.R.R. sto tysięcy ludzi bije brawa, nie tylko za strzeloną bramkę czy udane zagranie. Oklaski te są jednocześnie nagrodą dla wszystkich nieznanych graczy, którzy brali udział w tysiącach wstępnych spotkań pucharowych.

Piłkarze wystartują do najzaszczytniejszej walki 30 kwietnia. Na boiska stadionów, na boiska pomiędzy halami fabrycznymi, boiska koszarowe, boiska szkół i uniwersytetów i na te, które są tuż za zabudowaniami wsi — wybiegnie 6.000 zespołów w różnobarwnych kostiumach. Wybiegnie w przeddzień Święta Pracy nie dziełem przypadku, ale jako potężna manifestacja, widoczny znak upowszechnienia kultury fizycznej i sportu socjalistycznego, tak ściśle związanego z troską o zdrowie i szczęście mas pracujących.

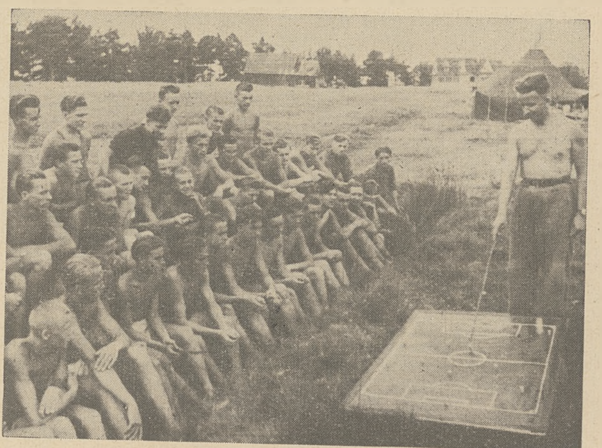
„Puchar Polski" pchnie piłkarstwo na nowe drogi rozwoju masowego, zawędruje z piłką wszędzie, wyłoni nowe talenty.

Piłkarze! Na start!

Foryś Tadeusz



Przez pilny i systematyczny trening uchronisz swą drużynę od utraty punktów



Zanim wyjdziesz na boisko, poznaj zasady i taktykę gry

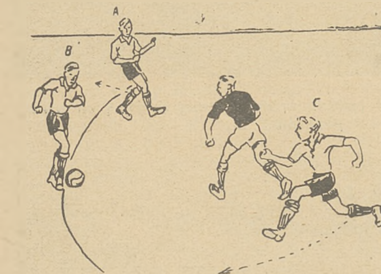


Stadion „Dynamo" w Moskwie, na którym odbywają się finały rozgrywek o Puchar ZSRR

Trenujemy do PUCHARU POLSKI

Dwa tygodnie czasu dzieli nas od dnia, kiedy na tysiące boisk wyjdą zespoły piłkarskie, rozgrywające pierwszą rundę „Pucharu Polski“. Tym razem pomiędzy bramkami próżno będziemy szukać znanych barw drużyn ligowych, zobaczymy zato drużyny młodzieży szkolnej, drużyny złożone z pracowników jednego warsztatu, drużyny z gromad wiejskich. Lekkoatleci, pływacy, tenisiści i narciarze wystartują w roli piłkarzy, w prawdziwych spotkaniach, granych nie dla rozrywki, ale dla zwycięstwa swojego zespołu.

Trudno przypuszczać, aby bez żadnego przygotowania można było z powodzeniem i bez uszczerbku dla zdrowia grać pełne 90 - minutowe spotkanie piłkarskie. Oczywiście zawodnicy innych gałęzi sportu, stale trenujący, będą mogli znacznie łatwiej sprostać tym zadaniom, ale przecież i oni będą chcieli przypomnieć sobie podstawowe arkana gry piłkarskiej.

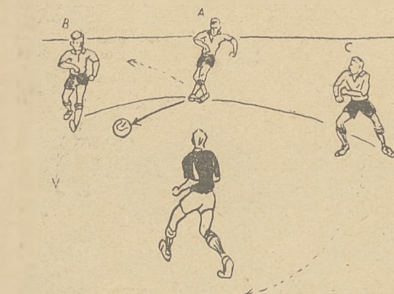


„Trzech przeciw jednemu“

Mamy jeszcze dwa tygodnie czasu na przygotowanie drużyny, możemy przeprowadzić kilka treningów, a nawet rozegrać próbne zawody. Dwa razy w tygodniu (np. wtorek, czwartek) zbierzemy się na boisku, na trening, który trwać będzie 60—70 minut. Cały problem — to jak go zorganizować, jakie ćwiczenia przeprowadzić? Jeżeli zdobędziemy piłkarskiego instruktora, którego może przydzieli nam na ten czas „Gwardia“, Wojsko czy też jakiś Zrzeszony Klub Piłkarski, wystarczy tylko ćwiczyć według jego wskazówek. Ale nie wszystkim uda się to osiągnąć i w takich wypadkach zespoły pozostają zdane jedynie na własne siły. Nie zorganizowane strzelanie do bramki czy nawet gra do dwóch bramek będzie najłatwiejszym, ale i najmniej racjonalnym przygotowaniem do rozgrywek. Niewątpliwie w każdym zespole znajdziemy wyróżniającego się umiejętnościami piłkarskimi zawodnika i właśnie jemu powierzymy prowadzenie naszych treningów.

Program takich treningów i zasadnicze ćwiczenia jakie będziemy prowadzić powinny się opierać na podanych dalej zasadach.

Czas trwanie treningu określiliśmy na 70 minut.



„Trzech przeciw jednemu“

Podział tego czasu na poszczególne działy i ich kolejność są następujące:

1. ćwiczenia gimnastyczne 8—10 minut,
2. zaprawa biegowo-skoczna 15—20 minut,
3. ćwiczenia techniczne 20—25 minut,
4. ćwiczenia taktyczne 10—15 minut.

1. ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Zaczynamy ćwiczeniami gimnastycznymi ułożonymi według kolejności: marsz, lekki bieg, ćwiczenia ramion, nóg, skłony tułowia, ćwiczenia szyi, mięśni brzusznych, krążenia tułowiem, podskoki.

Całość tych ćwiczeń przygotowuje mięśnie i stawy oraz płuca i serce do dalszych bardziej intensywnych działów treningu. Oczywiście dobieramy te ćwiczenia w zależności od usprawnienia zawodników, tak, aby bez specjalnego wysiłku mogli je wykonać.

2. ZAPRAWA LEKKOATLETYCZNA

W rozgrywkach pucharowych będziemy grali całe 90 minut, co wymaga specjalnego przygotowania bieżno-skocznego. Nie polecamy biegania długich dystansów, ale dostosować musimy tę część treningu do wymogów samej gry. Do piłki podanej nam, czy do przeciwnika, aby mu ją odebrać, musimy szybko wystartować, przebiec tylko kilka kroków, ale z największą szybkością. Będziemy więc ćwiczyć starty, na przestrzeni 5—6 m na sygnał podany przez prowadzącego. Cała grupa startuje w przód, a następnie przechodzi do marszu i wtedy instruktor zapowiada kierunek następnego startu. Może to być w lewo, w prawo, nawet w tył. Startów takich wykonamy na jednym treningu od 8 — 15, w tym 4 dłuższe na przestrzeni 20—25 metrów.

Dla uzyskania wytrzymałości nie robimy żadnych przerw między tymi startami i cały ich program łączymy w jedną całość — maszerujemy, wykonujemy start, znów maszerujemy, drugi start itd.

Na zakończenie tego działu treningu wprowadzamy bieg zwykłym tempem na przestrzeni 800—1000 metrów dookoła boiska. Podczas tego biegu



Uderzenie piłki wewnętrzną stroną stopy

gracze wykonują na sygnał wyskok do góry jakby usiłowali zagrać piłkę głową. Oczywiście wystarczy nam 8 do 10 takich wyskoków.

3. ĆWICZENIA TECHNICZNE

Po zaprawie biegowej przechodzimy do ćwiczeń z piłką, starając się opanować najprostsze elementy techniki. Podstawą tych ćwiczeń są uderzenia, gaszenia, prowadzenia piłki i główkowanie.

Najłatwiejszym ćwiczeniem w uderzaniu piłki jest uderzenie wewnętrzną częścią stopy. Zawodników stawiamy naprzeciwko siebie i kiedy jeden wprowadza piłkę w ruch wewnętrzną częścią stopy w kierunku partnera, ten ostatni piłkę do niego toczącą się, musi nogą zatrzymać i sam z kolei wykonuje uderzenie do następnego. Odległość pomiędzy zawodnikami 8—10 metrów. Następnie to samo ćwiczenie przerabiamy powiększając rozstawienie zawodników do 20—25 m, ale pozwalamy już na dowolny sposób kopnięcia piłki.

Gaszenia piłki są trudniejsze do opanowania. Jeden z graczy podaje drugiemu piłkę tak, aby spadała mu dokładnie pod nogi. W momencie zetknięcia piłki z ziemią należy podeszwą lub wewnętrzną częścią stopy zatrzymać ją tak, aby się



Wrzut piłki z linii bocznej (autu)

nie odbiła, ani też nie odskoczyła. Z kolei rzucamy piłkę w przód, w bok i staramy się tak samo ją zagasić. Uderzenia piłki głową prowadzimy w kole. Gracze w dowolnym kierunku podają piłkę do siebie, lub też instruktor rzuca ją ze środka koła kolejno do stojących na obwodzie koła, a ci starają się z powrotem odbić ją do niego. Musimy jednak wyraźnie wytłumaczyć, że uderzenie piłki głową wykonuje się tylko czołem.

Prowadzenie piłki. Polecamy zawodnikom dowolną częścią stopy prowadzić piłkę w wyznaczonym kierunku, na wprost, lub po kole — tak, aby posuwali ją drobnymi uderzeniami przed siebie, nie wypuszczając daleko do przodu.

Nie wszyscy zawodnicy zapewne znają zasady „wrzutu z autu“. Musimy więc i ten element gry przeprowadzić na treningu. Prawidłowo wykonujemy wrzut z autu stojąc za boiskiem obu stopami na ziemi. Piłkę rzucamy oburącz zamachem od tyłu, tak, aby w momencie przejścia nad głową wypuścić już ją z rąk.

4. ĆWICZENIA TAKTYCZNE

Nie możemy zapominać o przećwiczeniu strzałów na bramkę. Prowadzimy je z całą drużyną, rozpoczynając od strzału z prowadzenia, to znaczy, że zawodnik sam prowadzi piłkę i z odległości 15—18 m oddaje strzał. Drugim elementem strzału jest wykonanie go z podania skośnego przez partnera.

Najłatwiejszą formą, ale i najbardziej konieczną jest podanie sobie piłki przez dwóch graczy. Dwóch zawodników posuwa się do przodu tak jakby w stronę bramki przeciwnika i podaje do siebie wzajemnie piłkę skośnie nie zatrzymując się przy tym. Drugim podaniem jest podanie prostopadłe, wymagające zmiany miejsc między zawodnikami. Tak samo dwóch zawodników posuwa się do przodu, ale ten, który ma piłkę, podaje ją przed siebie (prostopadle), tak że ten, który chce przyjąć, musi zmienić pozycję. Podający oczywiście w tym wypadku sam przechodzi na miejsce opuszczone przez partnera. Oba te ćwiczenia możemy przeprowadzić w trójkach. Nie możemy zapominać o przećwiczeniu specjalnych elementów gry, które w czasie meczu stale się powtarzają: Rozpoczęcie gry od środka, rzut wolny, rzut z rogu. We wszystkich tych sytuacjach musimy zawodników nauczyć jak się mają zachować. Podstawą jednak taktyki — bez zrozumienia której gra staje się bezładna a zawodnicy całą gromadą skupiają się koło piłki — jest umiejętność atakowania i bronienia się. Atakujemy w chwili kiedy posiadamy piłkę, starając się uwolnić spod opieki przeciwnika (wyjść na pozycję), a bronimy się kiedy piłka jest w posiadaniu przeciwnika, a my zmuszeni jesteśmy przeszkadzać mu w grze przez pilnowanie (krycie) jego graczy. Ćwiczeniami do tego są gry trzech przeciwko jednemu (element atakowania) i trzech przeciwko dwóm (element bronienia).

Jako ostatnie ćwiczenie taktyczne stosujemy grę do jednej bramki. Obrona i pomoc gra przeciwko własnemu atakowi. Zwłaszcza w tym ćwiczeniu będziemy mieli możność zapoznania drużyny i będziemy mogli poprawić wszelkie błędy.

Niedzielę dzielącą od rozgrywek pierwszej rundy „Pucharu“ wykorzystajmy na rozegranie meczu treningowego z jakimś przeciwnikiem.

Tadeusz Foryś

BILANS JEDNEGO ROKU

W związku z nowymi drogami rozwojowymi, na jakie wszedł sport polski. Polski Związek Pływacki zmienił swój skład, i przeniósł swoją siedzibę z Poznania do Warszawy. W kilka miesięcy później odbyły się zimowe mistrzostwa Polski, które dały dowód znacznego postępu naszego pływactwa. Dobre wyniki mistrzostw zimowych 1950 r. są dorobkiem sumiennej pracy zawodników, trenerów i organizatorów. W jakim stopniu bilans *tego roku* świadczy o dalszym postępie?

Norma	Wynik 1-go zawodnika		Przeciętny wynik 1-szych 6-ciu zawodników		
	1949	1950	1949	1950	
100 m dowolny	1.04.0	1.01.8	1.05.4	1.037	Mężczyzn
400 m dowolny	5,14.8	5.15.0	5.32.0	5.29 7	
100 m klasyczn.	1 17.6	1.15.6	1.21.7	1.17.7	
200 m klasyczn.	2.53.5	2.54 2	2.586	2.57	
100 m wznak	1.16.0	1.14.0	1.19.5	1 18.1	
4 × 200 m dowoln.	10.23 2	10 06.6	10.51 8	10.35.7	
100 m dowoln.	1.19.9	1.18.2	1.24.8	1.21 5	Kobiety
400 m dowoln.	6.32.-	6.14.5	6.47 2	6.34 2	
100 m klasyczn.	1.34.7	1 30.2	1.37.9	1.35.2	
200 m klasyczn	3.21.7	3 10.2	3 30.2	3.23 6	
100 m wznak	1.33 7	1.30.8	1.38.8	1.33.2	
100 m dowoln	6.06	5.38.0	6.10.3	5,57.5	

Porównując tabele wyników osiągniętych na mistrzostwach zimowych 49 i 50 r. należy stwierdzić, że:

1) wszystkie średnie wyniki 6 pierwszych zawodników w konkurencjach męskich są lepsze od przeciętnych wyników 6 pierwszych zawodników w roku 1949, tak samo jak wszystkie średnie wyniki w konkurencjach kobiecych roku 1950 są lepsze od średnich wyników roku 1949;
2) jedynie 2 wyniki pierwszych zawodników były słabsze aniżeli pierwsze wyniki na tych samych dystansach w roku 1949.
3) wszystkie wyniki pierwszych zawodniczek w roku 1950 są znacznie lepsze aniżeli wyniki na tych samych dystansach w roku 1949. Szereg wyników, które wystarczyły w roku 1949 na zajęcie pierwszego miejsca, kwalifikują w roku 1950 dopiero na trzecie, a nawet czwarte miejsce. W dwóch wypadkach (100 m na wznak i sztafeta 4 x 100 m dowolnym) zwycięski wynik w roku 1949 jest gorszy od przeciętnego wyniku pierwszych 6-ciu zawodników w roku 1950.

W kategoriach męskich późny termin mistrzostw spowodował, że wyniki uzyskane w sezonie zimowym są naogół lepsze od wyników osiągniętych w samych mistrzostwach. Jeśli nawet przyjąć, że mistrzostwa męskie nie są pełnym wykładnikiem postępu naszych pływaków, to jednak można stwierdzić, (wyłącznie na podstawie porównania wyników mistrzostw zimowych w roku 1949 i 1950), że wyczynowe pływactwo dokonało poważnego kroku naprzód. Młody wiek naszych pływaków jest przyczyną tego, że poprawa wyników odbywa się przede wszystkim na dystansach dłuższych. W miarę przybywania sił fizycznych postęp staje się widoczny również na dystansach krótkich.

Warunkiem dalszego rozwoju sportu pływackiego jest przede wszystkim rozszerzenie masowej bazy naszego pływactwa i udostępnienie młodzieży pływackiej odpowiednich warunków szkolenia. Na tym odcinku bilans minionego roku nie wykazuje zbyt wydatnej poprawy.

Z porównania ilości sekcji pływackich, zgłoszonych do Polskiego Związku Pływackiego przez poszczególne zrzeszenia, wynika następująca kolejność:

Związkowiec	— 14	*sekcji*
ZZS	— 12	„
Ogniwo	— 10	„
Kolejarz	— 10	„
Stal	— 10	„
Spójnia	— 8	„
Gwardia	— 6	„
Włókniarz	— 4	„
WKS Legia Flota		
OSA	— 4	„
Górnik	— 2	„
Unia Chemia	— 2	„

Jak z powyższego zestawienia wynika, ilość czynnych sekcji pływackich w Polsce jest ciągle jeszcze zbyt mała. Zrzeszenia liczące po kilkaset sekcji piłkarskich, po kilkadziesiąt sekcji bokserskich posiadają zaledwie dwie lub cztery sekcje pływackie. Należy przy tym zaznaczyć, że nie wszystkie zgłoszone sekcje pływackie są rzeczywiście czynne. Często działalność ich istnieje jedynie na papierze.

Drugim, nie mniej ważnym zagadnieniem, jest geograficzne rozmieszczenie ośrodków pływactwa w Polsce. Przedstawia się on następująco:

Wojew. pomorskie	— 14	*sekcji*
śląskie	— 13	„
warszawskie	— 12	„
poznańskie	— 11	„
łódzkie	— 10	„
krakowskie	— 10	„
szczecińskie	— 4	„
gdańskie	— 4	„
wrocławskie	— 4	„
kieleckie	— 3	„
lubelskie	— 2	„
olsztyńskie	— 1	„
białostockie	— 0	„
rzeszowskie	— 0	„

Nauka pływania ogarnęła szerokie zastępy młodzieży

Z nowych okręgów pływackich jedynie okręg lubelski wykazał pewną aktywność; potrafił zorganizować szereg imprez masowych i należy oczekiwać, że w dalszym ciągu będzie się pomyślnie rozwijał. Natomiast okręg olsztyński posiadający doskonałe naturalne warunki dla masowej organizacji pływactwa, jak również okręg kielecki, posiadający przecież oparcie o silny zespół ostrowieckiej „Stali“ — nie potrafiły rozwinąć żadnej działalności. W wojewódzkich miastach Olsztynie i i Kielcach, gdzie istnieją dobrze urządzone pływalnie, nie ma ani jednej czynnej sekcji pływackiej. Pieniądze, które okręgi te otrzymały, zostały wydatkowane wyłącznie na administrację. Nie zorganizowano tam żadnego szkolenia, żadnej nawet akcji propagandowej. Działalność tych okręgowych związków uważać należy za szkodliwą, i w tym stanie rzeczy, za niepotrzebną.

Trzecim ważnym zagadnieniem — to zagadnienie słabo jeszcze rozwijającego się pływactwa na terenie szkół. Liczba wyszkolonych wykładowców pływania jest ciągle zbyt mała. Ściślejsza współpraca Wydziału Kultury Fizycznej Min. Oświaty z Polskim Związkiem Pływackim i OZP-ami przyniosłaby na tym polu znaczną poprawę.

A wreszcie sprawa inwestycji pływackich.

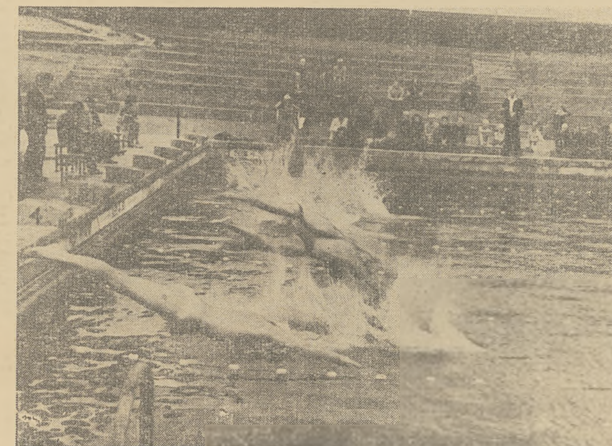
Mamy miejscowości z wystarczającą ilością pływalni. Są jednak tereny wyraźnie pod tym względem pokrzywdzone. W kilku miastach istnieją baseny kryte, brak jest natomiast pływalni letnich, co w znacznej mierze obniża możliwości wykorzystania przeciążonych basenów krytych.

Wciąż jeszcze buduje się pływalnie bez widowni, co napewno nie przyczynia się do popularyzacji pływania.

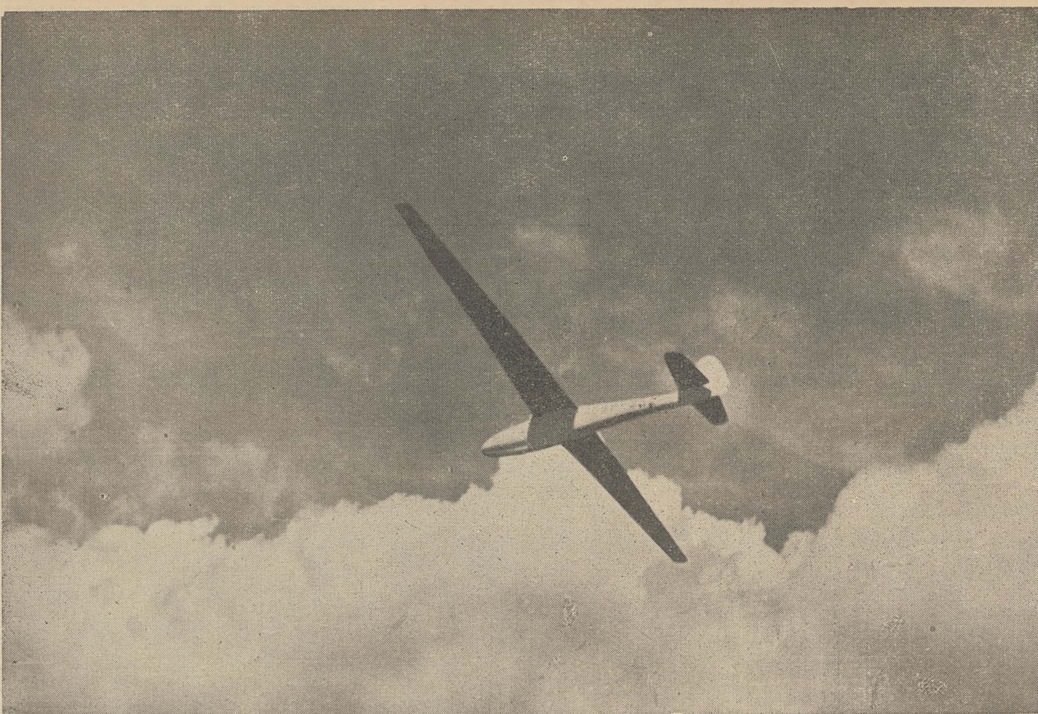
Planowa rozbudowa sieci pływalni zimowych i letnich i na tym polu usunie dotychczasowe braki.

Ten pobieżny bilans osiągnięć i niedociągnięć wyraźnie wskazuje, którędy prowadzi słuszna droga. Troska o rozwój pływactwa w Polsce, o rozwój niezwykle ważnego dla powszechnej kultury fizycznej sportu pływackiego — to sprawa wszystkich, ludzi, którzy biorą udział w budowie nowej kultury fizycznej.

Konrad Gruda



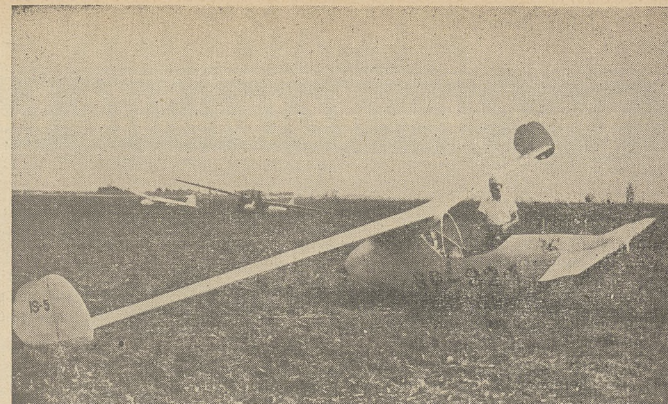
Zawody pływackie na otwartym basenie



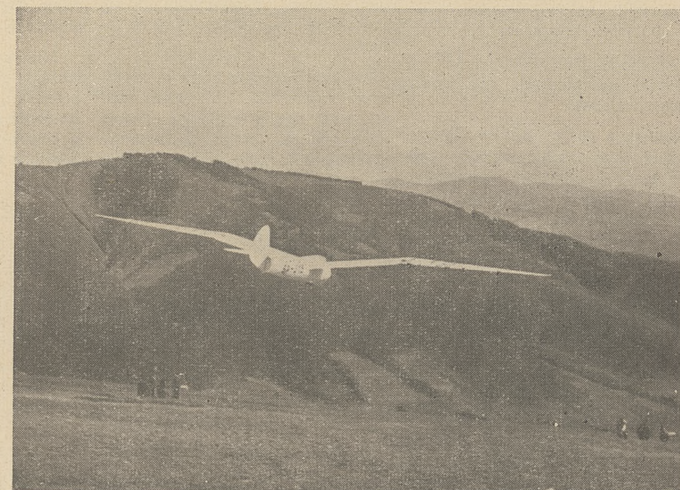
Wykorzystując sprzyjające prądy powietrzne szybowiec kilkadziesiąt nawet godzin potrafi utrzymać się w powietrzu



Czołowa szybowniczka polska — Irena Kempówna — przygotowuje się do lotu



Oryginalnej konstrukcji szybowiec „Kaczka" — lata ogonem do przodu



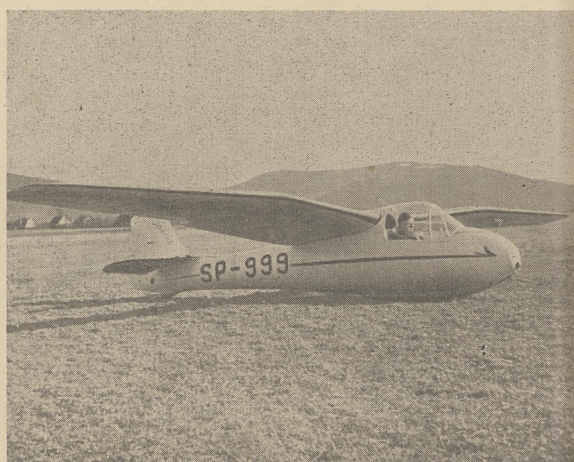
Szybowiec w chwilę po starcie

SZYBOWNICTWO

Sport o którym niewiele się mówi



Najlepszy nasz pilot szybowcowy — Ziętek przy „Sępie"



Szybowiec wyczynowy „Jastrząb", w chwilę po wylądowaniu

Założę się, że na stu młodych ludzi, co najmniej osiemdziesięciu wie kto to jest Parpan i jaki rodzaj sportu uprawia. Tychże osiemdziesięciu ludzi na pewno jednym tchem wyrecytuje co najmniej dwadzieścia nazwisk bokserów, kilkanaście nazwisk lekkoatletów, kilkanaście nazwisk czołowych narciarzy. Wielu z nich na pewno będzie wiedziało o różnych szczegółach dotyczących tych sportowców, o ich osiągnięciach czy obecnej formie.

O tych gałęziach sportu bardzo wiele się pisze, jeszcze więcej mówi, a w rezultacie, czy rzeczywiście odnosimy w nich tak wiele sukcesów? Czy rzeczywiście stoją one na poziomie europejskim, czy można je porównywać z poziomem zawodników Związku Radzieckiego?

A tymczasem — szybownictwo zapomniane przez ogół — rozwija się u nas wspaniale, bodaj najlepiej ze wszystkich uprawianych sportów. Dzięki uporczywej pracy niewielkiej grupki ludzi — Polska po zakończeniu wojny wyprodukowała znakomite szybowce wyczynowe i szkolne.

Polski sprzęt szybowcowy, zaprojektowany przez Polaka i wykonany przez Polaka cieszy się sławą nawet... w Ameryce, w której wszystkie rekordy w tej dziedzinie bije się na „Orliku", przestarzałym już szybowcu naszej konstrukcji.

O wynikach w sporcie decydują jednak przede wszystkim ludzie. O tym, czy szybowiec uda się utrzymać około 40-tu godzin bez przerwy w powietrzu, o tym czy uda się na nim wykonać kilkuset kilometrowy przelot do dokładnie określonego miejsca — decyduje pilot trzymający w ręku drążek sterowy. Od wyszkolenia pilota, od jego żmudnego treningu zależy, czy przy najsłabszych nawet warunkach meteorologicznych osiągnie on przyzwoity wynik.

A wyszkolenie wyczynowego pilota szybowcowego, to trochę trudniejsza sprawa, niż wyszkolenie na przykład piłkarza czy boksera.

Pomijając warunki fizyczne, jakim musi odpowiadać szybownik, pomijając nawet talent, który jak wszędzie jest bardzo ważny, szybownik musi znać doskonale meteorologię, mechanikę lotu, aerodynamikę, obsługę sprzętu i wiele, wiele innych naprawdę trudnych rzeczy. Szybownictwo — ten najpiękniejszy chyba sport stawia przed nami wysokie wymagania.

To wszystko, co składa się na opanowanie latania — trzeba znać bardzo dobrze.

Inaczej rozbija się sprzęt, a przy okazji nos lub inną część ciała. Szybownictwa, a zwłaszcza szybownictwa na poziomie wyczynowym, nie można uprawiać bez solidnej podstawy — szkoły i bez stałego treningu. Tu nie można się wykpić, jak to często robią nasi znani ligowcy, statystowaniem przy gimnastyce czy zaprawie technicznej. Tu trzeba czuć powietrze i maszynę i... myśleć.

A więc, jak już wspomniałem, szybownictwo rozpoczyna się od Szkoły Szybowcowej. Przedtem należy skończyć kurs teoretyczny i przejść badania lekarskie. Wyszkolenie szybowcowe w szkole trwa 6 tygodni, podczas których młodzi piloci otrzymują wyszkolenie tzw. drugiego stopnia, czyli zdobywają umiejętność poprawnego startowania, lądowania w upatrzonym punkcie oraz przyswajają sobie technikę skrętów. Po szkole, by osiągnąć trzeci stopień wyszkolenia piloci uczą się dalej w Aeroklubach tzw. lotów żaglowych.

Najwyższym stopniem w szybownictwie jest stopień pilota wyczynowego. Ażeby go otrzymać należy spełnić trzy warunki: osiągnąć wysokość tysiąca metrów ponad start, utrzymać się 5 godzin bez przerwy w locie żaglowym i przelecieć 50 km do ściśle określonego celu. Dopiero wtedy pilot szybowcowy może startować w poważniejszych zawodach.

Obecnie do zawodów o mistrzostwo świata, które odbędą się w czerwcu br. w Szwecji przygotowuje się kadra reprezentacyjna naszych szybowników — piloci: Ziętek, Góra, Kempówna, Figwer, Szczęśniak, Przyjemski, Derkowski, Niźnik, Adamek i Skrzydlewski. Po zimowym obozie kondycyjnym w Zakopanem, trenowali oni na obozie szkoleniowym w Aleksandrowicach. W pierwszych dniach kwietnia przenieśli się na nasze najlepsze szybowisko Żar, i tam będą przeprowadzali ścisły trening.

Do mistrzostw świata stajemy nie bez szans. W roku ubiegłym w Żarze zajęliśmy w konkurencji państw demokracji ludowej pierwsze, drugie i czwarte miejsce. Ponieważ poziom naszego szybownictwa jest już obecnie wysoki i stale się podnosi (prawie wszystkie rekordy krajowe przedwojenne zostały pobite, a nawet posiadamy jeden rekord międzynarodowy) powinniśmy wypaść dobrze.

Prawdopodobnie przed mistrzostwami świata nasza kadra reprezentacyjna weźmie udział w zawodach szybowcowych między państwami demokracji ludowej i ZSRR.

Najgroźniejszą konkurencję w tych zawodach będą stanowili oczywiście szybownicy radzieccy, ze względu na doskonałe wyszkolenie i pierwszorzędny sprzęt. Trzeba jednak dodać, że nasz sprzęt jest także doskonały i że piloci przygotowują się bardzo starannie.

Nie wątpimy przy tym, że Liga Lotnicza i w jej ramach Aeroklub Polski dołoży wszelkich starań, by zarówno maszyny, jak i piloci byli przygotowani jak najlepiej. Liga Lotnicza powinna być troską każdego obywatela, skupia ona bowiem w swym ręku całokształt sportu lotniczego, tak ważnego dla obronności naszego kraju.

Kazimierz Hilscher

Inż. arch. Julian Brzuchowski

Przygotowanie boisk

Tak jak zakład produkcyjny, aby wypełnić swój plan, musi dbać o stan najwyższy przydatności poszczególnych warsztatów pracy, tak samo Zrzeszenie Sportowe i kluby muszą otoczyć większą niż dotychczas opieką i troską stan wszystkich urządzeń sportowych, aby móc sprostać postawionym przed nimi zadaniom.

I tak, jeśli chodzi o poszczególne nawierzchnie istniejących urządzeń boiskowych należy przystąpić do następujących kolejnych prac:

Nawierzchnie trawnikowe.

Trawę na boiskach należy na wiosnę walcować.

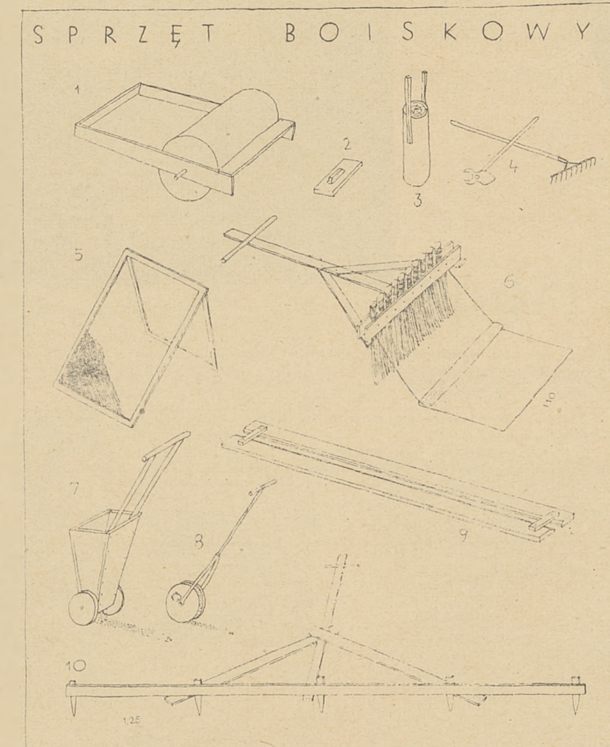
Wykonuje się to lekkim walcem i to w czasie suchej pogody, gdyż w ten sposób skrusza się ziemię, wypełnia dziury i daje dobrą nawierzchnię dla trawy. Walcowanie takie powtórzymy w ciągu roku wielokrotnie, łącząc je z koszeniem, które wpływa na lepsze zakorzenienie się trawy.

Od wczesnej wiosny należy rozpocząć wojnę z zagłuszającymi trawę chwastami, czy to głęboko zakorzenionymi, np. mlecze, babkę, czy też płytkokorzeniastymi, jak pozornie nieszkodliwa stokrotka. Dziury po wyrwanych chwastach należy zapełniać ziemią i ubić. Zielska i chwasty należy usunąć przed okresem dojrzałości ich nasion. W celu zapobieżenia rozsiewaniu się nasion chwastów plewić powinno się nie tylko właściwe boisko, lecz także okalające je trawniki.

Mocno wydeptane „łysiny" świadczące o intensywnym użytkowaniu tych odcinków boisk można by uzupełnić przez częstszy zasiew trawy lub odarniowania.

Ma to tylko sens wtedy kiedy możemy dysponować dwoma terenami: jednym dla rozgrywek piłkarskich i pracy lekkoatletów, drugim przeznaczonym wyłącznie dla treningu piłkarzy. Jeśli brak tego rodzaju terenów, należy raczej zrezygnować z nawierzchni trawiastej, gdyż ani zasiew, ani darniowanie nic nie pomogą, a będą tylko marnotrastwem czasu i pieniędzy. Zaoranie bowiem i zasiew oraz oczekiwanie na wzrost i zakorzenienie się trawy trwa w naszym klimacie z reguły od kilku miesięcy do jednego roku, taka też musiałaby być przerwa w użytkowaniu boiska. Nadto okres od maja do sierpnia wyklucza sianie trawy na boiskach.

Podstawowym warunkiem utrzymania trawnika specjalnie w porze letniej jest obfite skrapianie go wodą rano lub wieczorem (nigdy w południe). Zużycie wody w stosunku rocznym wynosi około 200 litrów na 1 m^2 powierzchni boiska.



Nawierzchnia bieżni

Trawnik nawozić można tylko przez posypywanie. Najkorzystniejsza do tego celu jest saletra wapniowa, posiada ona jeszcze i tę zaletę że w okresie suszy ściąga wilgoć z powietrza. Innym sposobem nawożenia trawnika jest przysypanie go półcentymetrową warstewką kompostu ogrodniczego. Niektórzy w okresie zimy pokrywają boisko nawozem zwierzęcym, który z wiosną usuwają. Powoduje to jednak zasiewanie trawy rozmaitymi chwastami.

Poważną bolączką boisk są kretowiska. Nie pomoże ich wyrównywanie, kreta trzeba wypłoszyć. Stosuje się w tym celu środki wydzielające przykrą woń. Często pomaga także ustawianie obok kretowisk terkoczących wiatraczków. Najpewniejszym jednak środkiem jest głębokie osadzenie betonowych krawężników bieżni, które przecinają drogę kretom.

Nawierzchnię bieżni powinno się utrzymywać w stanie **równym, elastycznym i wilgotnym.**

Nierówność bieżni najłatwiej zauważyć podczas deszczu. Środki powstających kałuż należy oznaczyć palikiem. Po wyschnięciu powinno się miejsca zagłębione lub zniszczone rozruszyć motyczką lub grabiami, posypać mieszanką o identycznym składzie jak istniejąca, następnie zwilżyć i ubijać względnie walcować.

W wypadku, kiedy bieżnia nie wykazuje dostatecznej elastyczności, widać, że już się postarzała. Przed przystąpieniem do naprawy trzeba zrobić następujące badanie. W kilku miejscach wykopać otwory w bieżni celem stwierdzania stanu i grubości poszczególnych warstw.

Mniejszy remont obejmuje rozruszenie i uzupełnienie górnej nawierzchni, gdyż ta najłatwiej ulega zestarzeniu się, większy remont musi objąć wymianę względnie uzupełnienie całej warstwy żużla, który stanowi podstawę elastyczności bieżni. Żużel ten, najlepiej pochodzenia parowozowego, nie powinien zawierać w sobie popiołu, ani niespalonych części węgla.

Podstawą spoistości mieszanki, stanowiącej górną nawierzchnię bieżni, jest glina. Używać jej należy w formie rozproszkowanej, najlepiej z surówki cegły. W wypadku, kiedy nawierzchnia jest sucha i sypka, tzn. mało zwięzła, należy ją spoić przez posypywanie rozproszkowaną gliną względnie miałem ceglanym, który posiada również pewne właściwości wiążące. W wypadku, kiedy jest zeschnięta i pęka, co świadczy o dużej ilości gliny, należy ją nasiekać i uzupełnić drobno sianym żużlem i piaskiem pamiętając przy tym o zachowaniu jednostajnej proporcji mieszanki na całym obwodzie bieżni.

Wilgotność nawierzchni

Korzystną pod względem sportowym wilgotność (zapobiega ona szkodliwemu kurzowi) zachowują domieszki nawierzchni w postaci torfu względnie soli. Ta ostatnia nie jest jednak trwała, rozpuszcza się bowiem w wodzie i wsiąka w teren. W ZSRR, w celu utrzymania odpowiedniej wilgotności bieżni stosuje się opiłki drzewne. Miał ceglany i glina, schną również dość wolno, utrzymując przez to odpowiednią **wilgotność.**

Rozbieżnia do skoków i rzutnie

— mają nawierzchnie podobne lub takie same jak bieżnia i dlatego przygotowanie ich wykonamy podobnymi sposobami.

Doły skoczni należy oczyścić, piasek przerafować i uzupełnić nowym. Drewno użyte zarówno na progi do skoków jak i na obramowanie dołów winno być zaimpregnowane przed szkodliwym działaniem wilgoci.

Wszystkie omówione prace możnaby wykonać zatrudniając jakieś uspołecznione względnie państwowe przedsiębiorstwo, ale byłoby to załatwieniem sprawy po linii najmniejszego oporu. **Właściwy sens społeczny osiągniemy, gdy prace te wykonamy własnymi rękami.**

Objaśnienia do rysunków:

1) Walec z betonu o szerokości ok. 1,15 m i średnicy ok. 60 cm.
2) Packa do zacierania uszkodzeń nawierzchni.
3) Ubijaczka z drzewa.
4) Motyczka i grabie.
5) Rafy do siania żużla i piasku (o rozmaitych wielkościach oczek).
6) Urządzenie z mioteł brzozowych do zmiatania i wyrównywania bieżni.
7) Znacznik z drzewa do wyznaczania linii 12 centymetrowej.
8) Znacznik z blachy do znaczenia linii 5-centymetrowej.
9) Znacznik z listew drewnianych do wyznaczenia linii 5 cm szer.
10) Przyrząd do wytyczania torów na bieżniach.

W walce o Puchar Polski zdobywaj siły do walki o plan 6-letni!

PIERWSZA I DZIEWIĘTNASTA BRAMKA

W numerze bieżącym zamieszczamy dalszy ciąg opowiadania znakomitego napastnika moskiewskiego „Dynamo" Karcewa, uczestnika spotkań z piłkarzami angielskimi.

I tak było nieraz. Po prostu, jak zaczarowana, za bajecznymi siedmioma milami stała przed nami angielska bramka. W polu jeszcze szło jako tako, ale w momencie strzału rozklejaliśmy się jak źle dopasowana dykta. Już zaczynałem wątpić, czy uda się nam w ogóle kiedykolwiek trafić w angielską bramkę. A czas był najwyższy, bo Anglicy w naszą trafili już dwukrotnie...

Cóż było robić? Trzeba było za wszelką cenę „odszukać" brytyjską bramkę, zerwać z niej niewidzialne plomby zamykające ją przed naszymi piłkarzami. Krótko mówiąc potrzebny był i to jak najszybciej pierwszy „goal".

65 MINUTA

I oto nadszedł upragniony, decydujący o losach meczu moment, 65 minuta! Siergiej Sołowjew otrzymawszy piłkę, błyskawicznie poszedł z nią wzdłuż linii i ściągnąwszy na siebie obrońcę podał do Bieskowa. Ten błyskawicznie podał piłkę mnie. I nagle, po raz pierwszy w całej grze zobaczyłem nie tylko piłkę, lecz i bramkę. Strzeliłem..... i na moment znów bramka znikła mi z oczu. Ale za to usłyszałem trzask grzechotek i gwizdy na trybunach. Domyśliłem się raczej niż ujrzałem — bramka! Bramka, przyjaciele, bramka!

No i ... poleciało. Od razu poczuliśmy się w swoim sosie. Przez 25 minut strzeliliśmy jeszcze dwie bramki a ostatnią skwitowaliśmy wynik na remis.

CZY UMIEMY STRZELAĆ?

Następnego dnia gazety londyńskie zarzucały nam — napastnikom brak zdecydowanego i celnego strzału. Ja osobiście uczyniłem odkrycie, że angielski zawodowiec strzela dopiero wówczas, gdy ma stuprocentową pozycję na zdobycie bramki. Z kolei my staramy się wykorzystać każdą okazję do strzału.

Faktem jest, że przytarliśmy nosa angielskim fachowcom już w następnym meczu i pokazaliśmy, że strzelać mimo wszystko umiemy; „Cardiff City" zszedł z boiska z dziesięcioma bramkami. 10 bramek w ciągu 90 minut!

DZIEWIĘTNASTY PREZENT

Gdy porównuję swoją pierwszą i ostatnią bramkę w Anglii, mimowoli wspominam zdenerwowanie w pierwszym meczu i spokój w ostatnim. Przyczyną tego był powrót głębokiej wiary w zwycięstwo, przeświadczenie, że jesteśmy pierwszymi, którzy biją



Bramkarz radziecki w akcji na stadionie „Dynamo"

Anglików na ich własnym boisku. Toteż w meczu z „Glasgow Rangers" mimo, iż nie znaliśmy Szkotów, strzeliliśmy już w pierwszej połowie dwie bramki, choć graliśmy wcale niezachwycająco.

Druga bramka w tym meczu, która zamknęła nasz dynamowski bilans bramek w Anglii, była moim dziełem. I podobnie jak w pierwszym meczu i tym też razem dostałem piłkę od Sierożki Bieskowa. Teraz jednak widziałem już wszystko dokładnie. Strzeliłem równiusieńko w lewy róg.

Bramkarz Dawson, wysoki tęgi dryblas, sięgnął po piłkę wypinającą od wewnątrz siatki — po dziewiętnasty i ostatni prezent pozostawiony przez „Dynamo" brytyjskim drużynom.

Tłum. Jerzy Janicki

SYSTEMY ROZGRYWEK

SYSTEM „KAŻDY Z KAŻDYM"

System „każdy z każdym" jest najbardziej sprawiedliwy, stosuje się go w warunkach kiedy terminarz zawodów może być rozłożony na dłuższy okres czasu. Polega on na tym, że każda drużyna lub zawodnik spotka się z każdym przeciwnikiem biorącym udział w rozgrywkach. 0 klasyfikacji decyduje ilość zdobytych punktów.

Dla obliczenia czasu potrzebnego do przeprowadzenia rozgrywek używa się formułki $n\frac{(n-1)}{2} = x$, w której n wyraża ilość startujących, x — ilość spotkań. Naprzykład zgłoszonych jest 6 drużyn $6\frac{(6-1)}{2} = 15$, to znaczy, że powinno odbyć się 15 spotkań, przy 17 drużynach spotkań będzie 136 itp.

Kolejność spotkań, bez względu na ilość startujących, ustala się odrazu na wszystkie spotkania według przyjętej ogólnie tabeli Bergera. Tabela przewiduje spotkania na swym terenie i na terenie przeciwnika. Zasadą jest, że o ile jedno spotkanie odbyło się „w domu" to drugie musi być „wyjazdowe". Tej samej tabeli używamy zarówno przy parzystej ilości startujących jak i nieparzystej, np. dla 7 zgłoszonych jak dla 8, dla 9 jak dla 10, dla 1[illegible] jak dla [illegible] itd. przy czym przy nieparzystej ilości startujących dodajemy jednego fikcyjnego uczestnika. Naprzykład przy 7 drużynach układamy tabelę na 8 drużyn, każda drużyna gra 6 razy, chociaż rund jest 7 po 3 gry, ponieważ jedną rundę ma wolną ze względu na wylosowanie fikcyjnej drużyny nr 8. Przy 6 drużynach (zawodnikach) startujących przeprowadza się 5 rund, po 3 gry w każdej, każda drużyna gra 5 razy, przy 16 startujących przeprowadza się 15 rund po 8 spotkań itp.

Układanie tabeli Bergera odbywa się w następujący ysposób: ilość numerów równą ilości startujących drużyn (zawodników) rozmieszcza się w każdej rundzie naokoło jednego nieruchomego numeru. Nieruchomym numerem jest największa liczba parzysta, którą w każdej nieparzystej rundzie ustawiamy na drugim miejscu pierwszej pary liczb, a w rundach parzystych na pierwszym miejscu pierwszej pary liczb, np. przy 6 drużynach będzie 5 rund, 1,3,5, — nieparzyste, 2,4 — parzyste, układanie tabeli rozpoczyna się od rund nieparzystych. Układamy najpierw I rundę:

1 — (6)
2 — 5
3 — 4

W III rundzie zostawiamy nr 6 na tym samym miejscu, zamieniając miejsca pozostałych numerów w kierunku zgodnym z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.

I runda
1 — (6)
2 — 5
3 — 4

III runda
2 — (6)
3 — 1
4 — 5

V rundę układamy na tych samych zasadach jak III i otrzymujemy:

3 — (6)
4 — 2
5 — 1

Układanie rund parzystych odbywa się w odwrotnej kolejności t. zn. rozpoczynając od ostatniej, w opisywanym przykładzie rozpoczniemy więc od 4. największą liczbę parzystą (6) ustawiamy na 1 miejscu w pierwszej parze, wpisując liczby pozostałe w kolejności takiej jak w 1 rundzie.

(6) — 5
1 — 4
2 — 3

Drogą losowania numery zastępujemy nazwami startujących drużyn lub nazwiskami zawodników i mamy terminarz spotkań gotowy. Miejsce spotkań ustala się przytem w ten sposób, że „gospodarzami" są ci startujący, którzy w/g tabeli znajdują się w lewej kolumnie każdej rundy. W/g tabeli 1 „gospodarzami"

Przy układaniu II rundy przesuwamy wszystkie numery dookoła nr 6 o jedno miejsce w kierunku przeciwnym kierunkowi ruchu wskazówek zegara.

IV runda
(6) — 5
1 — 4
2 — 3

II runda
(6) — 4
5 — 3
1 — 2

Wpisując kolejno wszystkie rundy otrzymujemy tabelkę spotkań (tabela 1), w pierwszej rundzie będą 1, 2, 3 w drugiej 6, 5, 1 itd.

Jeżeli w rozgrywkach obowiązują po 2 spotkania każdej drużyny z każdą — mecz i rewanż, wykorzystujemy tą samą tabelę przestawiając liczby we wszystkich rundach z pierwszego miejsca na drugie, otrzymując w ten sposób tabelę rewanżowych spotkań (Tabela 2).

Tabela spotkań dla 6 drużyn.

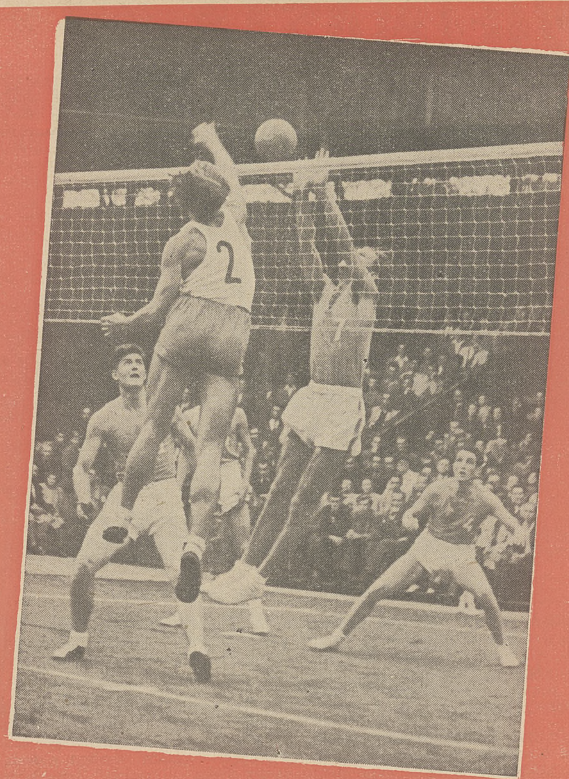
I runda 7 maja	II runda 14 maia	III runda 21 maja	IV runda 28 maja	V runda 4 czerwca
1 — 6	6 — 4	2 — 6	6 — 5	3 — 6
2 — 5	5 — 3	3 — 1	1 — 4	4 — 2
3 — 4	1 — 2	4 — 5	2 — 3	5 — 1

Tabela spotkań rewanżowych.

I runda	II runda	III runda	IV runda	V runda
6 — 1	4 — 6	6 — 2	5 — 6	6 — 3
5 — 2	3 — 5	1 — 3	4 — 1	2 — 4
4 — 3	2 — 1	5 — 4	3 — 2	1 — 5

W. Kłyszejko

ŚCIĘCIA w SIATKÓWCE



ŚCIĘCIE składa się z szeregu skomplikowanych ruchów, wymagających dobrego opanowania oraz ich koordynacji ze sobą. Dlatego też naukę ścięcia rozpoczynamy od zapoznania się z poszczególnymi jego elementami jakimi są: rozbieg, wyskok, zamach ręki oraz uderzenie piłki (bez siatki). Dopiero później przechodzimy do ćwiczeń przy siatce najcześciej w połączeniu z ćwiczeniami wystawienia piłki oraz zwodów (kiwania). Przy tym wszystkim nie powinno się zapominać o nauce wszystkich rodzajów ścięć. (patrz poprzednie numery „Sportowca"), dostosowując je do poszczególnych graczy, zależnie od warunków fizycznych oraz roli jaka im przypadnie w drużynie. Początkowo jednak każdy ćwiczący musi poznać wszystkie typy zbicia piłki, a dopiero później dążyć do wydoskonalenia się w ścięciu najbardziej mu odpowiadającym.

Ćwiczenia rozpoczynamy od:

1. Nauki podskoku przy siatce: a) bez rozbiegu obunóż. b) z krótkiego rozbiegu z odbicia się jedną lub dwoma nogami i c) z dłuższego rozbiegu i podskoku z jednej nogi.

Ćwiczący ustawiają się wzdłuż siatki, stosownie do rodzaju rozbiegu (w odpowiednich odstępach, żeby wzajemnie nie przeszkadzać sobie) i na gwizdek kierownika ćwiczeń wykonują podskok (z rozbiegu lub bez) tak, aby przy tym nie dotknąć siatki lub przekroczyć linii środkowej.

2. Jak wyżej lecz z jednoczesnym wymachem ramion.

3. Nauka uderzenia piłki.

a) Ćwiczący staje w odległości 2—3 kroków od gładkiej ściany i po podrzuceniu piłki uderza ją rozwiniętą dłonią lewej lub prawej ręki z góry w dół tak, aby po odbiciu się od podłogi i ściany (wg. rys. 1) móc ją złapać i następnie w podrzuceniu uderzyć powtórnie w poprzedni sposób.

U w a g a: przy ćwiczeniu tym należy specjalną uwagę zwrócić na to, by piłka uderzona była napięstkiem rozwiniętej dłoni, która po uderzeniu jeszcze jakby nakrywa piłkę przez zgięcie nadgarstka w chwili ścięcia, nadając jej odpowiedni kierunek (patrz rys. 2).

Przy uderzeniu ramię powinno być ugięte w łokciu, przy czym samo uderzenie musi być krótkie, dla uniknięcia przetrzymania piłki.

b) ćwiczący stają parami — twarzami do siebie w odległości 3—5 kroków jeden od drugiego. Piłka ścięta przez jednego z graczy leci „kozłem" do drugiego, który nie łapiąc jej znów uderza ją z powrotem do swego partnera wg. rys. 3. Ten uderzenie powtarza itd.

U w a g a: ćwiczenie to poza opanowaniem ruchu ręki i dłoni przy uderzeniu piłki, wyrabia jednocześnie szybkość oraz pewność zbicia piłki z różnych pozycji.

3. Nauka uderzenia piłki z wyskoku.

a) ćwiczący ustawiają się w koło o promieniu około 3—4 m (najlepiej 6—8 graczy). Kierownik lub jeden z ćwiczących staje w środku koła podbijając piłkę nad siebie (cofając się bezpośrednio po tym). Podbitą piłkę stojący na obwodzie koła kolejno ścinają z dobiegu. wg. rys. 4. Jest to ćwiczenie do ścięcia z większego rozbiegu i podskoku z jednej nogi. Zwrócić należy uwagę na wykonanie wyskoku z nogi przeciwnej tej ręce, która ma ściąć piłkę np. przy ścięciu ręką lewą, wyskok wykonuje się z prawej nogi.

b) j. w lecz środkowy wystawia piłkę między sobą a ćwiczącym mającym ścinać.

U w a g a: ćwiczenie na ścięcie z krótkiego rozbiegu.

c) jak poprzednio, lecz wystawienie wykonuje się nad głową ścinającego dla nauki ścięcia z miejsca z wyskokiem obunóż.

4. Nauka w opanowaniu właściwego uderzenia piłki z jak najwyższego jej położenia.

a) ćwiczący ustawieni w rzędzie kolejno dochodzą lub dobiegają (zależnie od rodzaju podskoku) do piłki zawieszonej na pewnej wysokości na kiju, stojaku itp.), aby w podskoku uderzyć ją z góry w dół (patrz rys. 5). Uprzednio prowadzący ćwiczenia zaznacza jakiego rodzaju wyskok mają zastosować ćwiczący.

U w a g a: należy pamiętać, aby przy uderzeniu piłka zawsze znajdowała się przed lub nad ścinającym — nigdy za nim.

b) j. w. lecz przy piłce zawieszonej obok siatki, ponad jej górną taśmą.

U w a g a: przy tym ćwiczeniu należy zwrócić uwagę na nieprzekraczanie linii środkowej.

5. Nauka ścięcia przy siatce — przy której możemy skontrolować tak uderzenie, jak i lot piłki.

a) ćwiczący ustawiają się w rzędzie, jeden za drugim, wzdłuż linii bocznej — pierwszy w odległości od siatki odpowiedniej do wykonania wyskoku i ścięcia piłki, którą trzyma nad siatką kierownik ćwiczeń, stojąc na podwyższeniu wg. rys. 6 po drugiej stronie siatki. Ćwiczący ścinają kolejno, przy czym prowadzący ćwiczenia pilnuje poprawności wyskoku i uderzenia piłki, korygując popełniane błędy.

b) ustawienie ćwiczących j. w. lecz piłka jest wystawiana tak jak w grze przez kierownika ćwiczeń. Po ścięciu każdy ćwiczący ustępuje miejsca następnemu cofając się na koniec rzędu.

c) jak poprzednio, lecz kierownika ćwiczeń zastępuje kolejno jeden z ćwiczących.

d) j. w. przy stosowaniu zastawiania przez pojedynczego gracza z pośród ćwiczących (na zmianę).

Przy przerabianiu ćwiczenia 5 stosujemy różne rodzaje wystawień, dla opanowania wszelkich sposobów ścięcia, przy czym jest konieczne, aby nauka obejmowała zarówno ścięcia prawą jak i lewą ręką — tak z lewego jak i prawego skrzydła oraz ze stanowiska środkowego gracza ataku.

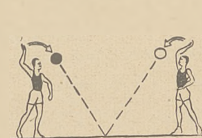
U w a g a: bardzo korzystne jest stosowanie wystawień dalekich od siatki (a nawet zmuszenie do ścięć ze środka boiska), dla opanowania umiejętności celnego uderzenia piłki jedną ręką oraz pozbycia się przez graczy obawy przed ścięciem z niedokładnego wystawienia.

Romuald Wirszyłło


Rys. 1



Rys. 2


Rys. 3


Rys. 4


Rys. 5


Rys. 6

SYLWETKI z mistrzostw pływackich Polski w Bytomiu

TADEUSZ KAR



Gotfryd Gremlowski — 19-letni utalentowany pływak „Ogniwa—Bytom". Pływa od 7 roku życia. Od lat czterech uprawia racjonalny trening pod okiem instruktora PZP — Królika. Na ostatnich mistrzostwach pływackich w Bytomiu zdobył mistrzostwo Polski na 400 m stylem dowolnym 5:15,0. W konkurencji 200 m stylem dowolnym zajął 4-te miejsce z wynikiem 2:25,6, a więc w czasie gorszym od wyniku mistrza Polski Procela zaledwie o 0,4 sek.

Gremlowski jest absolwentem Szkoły Górniczej przy kopalni „Centrum", gdzie pracuje obecnie w charakterze elektromontera na nawijalni.

Sukcesy pływackie zawdzięcza codziennemu 2-u godzinnemu treningowi i prawdziwie sportowemu trybowi życia.



Jerzy Boniecki — 17-letni pływak „Związkowca — Łódź". Syn robotnika P. P. „Film Polski". Uczeń Wydziału Elektrotechnicznego Szkoły Technicznej w Łodzi. O roku 1946 trenuje pod kierunkiem Kuciewicza i Majchrzaka. Na pływalni bytomskiej zdobył 3 wicemistrzostwa Polski,a to w konkurencjach: 100 m grzb. 1:15,1; 200 m grzb. 2:47,4 oraz 200 m dow. 2:25,4.

— Moje wyniki przypisać muszę czulej i troskliwej opiece Państwa nad sportowcami oraz rzetelnej pracy mego ulubionego trenera — E. Majchrzaka.



Halina Dzikówna — 19-letnia urocza i utalentowana pływaczka „Ogniwa Bytom". Uczennica bytomskiego gimnazjum dla dorosłych, urzędniczka Centrali Mięsnej.

Do Bytomia przybyła z Bielska, gdzie przed trzema laty rozpoczęła racjonalny trening pływacki. Dzięki opiece instruktora PZP Królika, już po dwóch miesiącach ćwiczeń pod jego kierunkiem, poprawiła czas na 400 m dow. z 6:25 na 6:14.

Na mistrzostwach w Bytomiu, płynąc bez konkurencji, ustanowiła nowy rekord Polski na 300 m dow. czasem 4:36,2, bijąc poprzedni rekord o całe 14(!) sekund.

Dzikówna, mimo iż cały dzień zajęty ma pracą zawodową i nauką w gimnazjum, należy do najpilniejszych uczennic Królika. Trenuje przed godz. 8-mą rano i wieczorami, po zakończeniu zajęć szkolnych.

Tak jej, jak i wszystkim młodym, wytrwałym w pracy, nauce i treningu pływakom życzymy pomyślnych sukcesów!



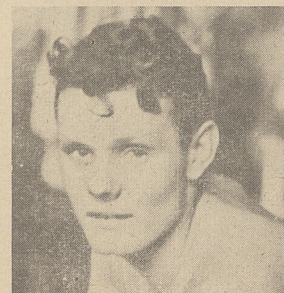
Eugeniusz Majchrzak — trener pływacki PZP i działacz sportowy Łodzi. Współzałożyciel Łódzkiego Okręgowego Związku Pływackiego, który w r. b. obchodził 20-lecie swego istnienia.

Od 45 roku pełni funkcje trenera pływackiego w OZP i Z. S. „Włókniarz" — Łódź".

Do najbardziej dziś w Polsce znanych pływaków — wychowanków Majchrzaka zaliczyć trzeba: Proniewiczównę, Nikodemskiego, Sobczakównę, Bonieckiego, Jerę i Dobrowolskiego.

Na ostatnich mistrzostwach Polski w Bytomiu, dzięki intensywnej pracy trenera Majchrzaka, „Związkowiec — Łódź" zajął w ogólnej punktacji I miejsce. Zapytany o tajemnicę tego sukcesu Majchrzak powiedział:

„Nasze dobre wyniki zawdzięczamy przede wszystkim troskliwej opiece polskich władz sportowych, zmianom struktury Sportu Polskiego, a w konsekwencji umasowieniu pływactwa, szczególnie wśród najzdolniejszej, najbardziej zdyscyplinowanej i pracowitej młodzieży robotniczej".



Bogdan Jaworski — waterpolista „Związkowca — Łódź". Po ukończeniu Szkoły Zawodowej rozpoczął pracę w Państwowych Zakładach Wytwórni Aparatów Telefonicznych, gdzie jako tokarz zdobył w roku ub. zaszczytny tytuł przodownika pracy.

Od 3-ch lat trenuje pod okiem Majchrzaka. Jego ulubione konkurencje — to piłka wodna 100 i 200 m motylkiem oraz 200 m dow.

Na mistrzostwach bytomskich płynął w sztafecie „Związkowca" 4x200 m dow. wydatnie przyczyniając się do uzyskania przez nią dobrego czasu 10:13,0 i do zajęcia wicemistrzostwa.

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

Międzynarodowy sezon sportów zimowych ostatecznie się zakończył. Widownią ostatnich imprez był Londyn. Mistrzostwo świata w hokeju na lodzie zdobyła Kanada, mistrzostwo Europy — Szwajcaria. Wynik ten zupełnie nie odzwierciedla faktycznego układu sił: nie można bowiem mówić o mistrzostwie świata tam, gdzie brakowało dotychczasowego mistrza — Czechosłowacji. To też impreza londyńska przyniosła fiasko nie tylko sportowe, ale i finansowe. Większość spotkań gromadziła zaledwie po kilkuset widzów; brak Czechosłowacji odebrał zawodom całą atrakcyjność. Reprezentacja Czechosłowacji wstrzymała swój wyjazd do Londynu na znak protestu przeciw szykanom politycznym brytyjskich „władz sportowych“. Jak wiadomo dwum czechosłowackim dziennikarzom sportowym, którzy mieli towarzyszyć hokejowej drużynie Czechosłowacji na mistrzostwach świata w Londynie — władze brytyjskie odmówiły „ze względów politycznych“ wiz wjazdowych.

Francja nie udzieliła również wiz wjazdowych delegacji pływaków węgierskich na odbywający się w Paryżu kongres FINA (Międzynarodowa Federacja Pływacka). Następnie perfidnie oświadczono na Kongresie, że skoro Węgrzy nie przyjechali, to widocznie nie zależy im na organizowaniu mistrzostw świata na r. 1950 (mistrzostwa te miały się odbyć w Budapeszcie) i... przyznano organizację mistrzostw Austrii! Nie pomogły żadne protesty ani wyjaśnienia Węgrów. Rezultat: Węgrzy nie pojadą oczywiście na mistrzostwa do Wiednia i w tych warunkach impreza straci znowu wiele ze swej sportowej wartości. W ten sposób „apolityczny“ sport zachodni wynajduje coraz to nowe środki, by uchronić się przed groźną i stale wzrastającą konkurencją sportową ZSRR i państw ludowodemokratycznych.

Jak groźna jest ta konkurencja właśnie w pływaniu, świadczy choćby fakt, że na ogłoszonej przez FINA liście 10 najlepszych wyników pływackich świata figuruje 6 nazwisk pływaków radzieckich w ośmiu konkurencjach. A oto one: Dranij (100 m dowolnym — 58,3, III na świecie i II w Europie). Kriukow (100 m grzbiet), Libel (100 m dow.), Mieszkow (100 m dow. i 100 m motylk.), Skripczenkow (200 m klas.), Uszakow (200 i 400 m dow.).

Ostatnią w sezonie poważniejszą imprezą w Zakopanem był turniej miast w szermierce. Wykazał on, że najmłodsi adepci tego pięknego sportu coraz częściej zagrażają starym, rutynowanym mistrzom.

Rozgrywki ligi koszykowej dobiegają końca. AZS Warszawa zaprzepaścił swe szanse na mistrzostwo podwójną porażką w Krakowie, a równocześnie zwycięstwem nad Łódzką Spójnią prawie wyeliminował i tę ostatnią z walki o tytuł mistrza. Teoretycznie do tytułu mistrza pretendują trzy zespoły: Spójnie z Gdańska i Łodzi i zeszłoroczny triumfator — Kolejarz - Poznań. Największe szanse dajemy Spójni Gdańsk, która finiszuje znakomicie. Z ligi spada już definitywnie Stal Świętochłowice i AZS Kraków. Na ich miejsce wchodzą: rewelacyjny AZS Wrocław i Kolejarz Kraków.

W mistrzostwach koszykówki drużyn kobiecych AZS Warszawa odebrał zaszczytny tytuł dwukrotnej już triumfatorce — Spójni warszawskiej.

W innych dziedzinach sportu trwają ożywione przygotowania do sezonu. Tenisiści trenują w Moskwie i Leningradzie, wykazując poprawę formy u młodzieży i... brak kondycji fizycznej u wszystkich graczy. Równocześnie moskiewski trening naszych tenisistów wykazał, jak wysoki poziom osiągnął sport radziecki i w tej dyscyplinie!

Tysiące kół sportowych przy zakładach pracy, w szkołach, na wsi i w wojsku tętnią przygotowaniami do masowych imprez sezonu wiosennego: narodowych biegów na przełaj i rozgrywek piłkarskich o Puchar Polski.

Mistrzowie roweru przygotowują się intensywnie na obozie w Polanie koło Wisły do międzynarodowego wyścigu Warszawa — Praga. Kondycja poprawia się z dnia na dzień, ale forma jest na ogół jeszcze dość „wiosenna“. Także i tu modzież atakuje starszych. Dowodem tego jest zwycięstwo młodego zetempowca z chorzowskiej Unii Hadasika, który pobił na głowę wszystkich pozostałych zawodników w wyścigu na przełaj o mistrzostwo Polski.

Przygotowania do wyścigu Warszawa — Praga są już na ukończeniu. Start co najmniej dwunastu ekip państw ludowo demokratycznych i robotniczych organizacji sportowych państw zachodnich czyni z wyścigu Warszawa — Praga jedną z największych w świecie amatorskich imprez kolarskich. Już za dwa tygodnie około setki kolarzy kilkunastu narodowości wystartuje z Warszawy, aby na 1400-kilometrowej trasie pokazać osiągnięcia sportu w krajach demokracji ludowej, rozwój sportu robotniczego oraz zamanifestować niezłomną przyjaźń i jedność mas pracujących świata w walce o pokój.

A. T. M.

Opracował L. Chomenkow, mistrz sportu.

TRENING ŚREDNIODYSTANSOWCA

Liczni trenerzy sądzą, iż najlepszą metodą treningu dla średniodystansowca jest trening „powtarzany“. Inni wolą trening „interwalny“. Jednak jest mniemanie, że można uzyskiwać dobre rezultaty stosując wyłącznie trening „powtarzany“ lub „interwalny“.

Jak więc najlepiej trenować średnie dystanse? Biegacz na średnie dystanse winien posiadać w dużej mierze wytrzymałość ogólną po wtóre szybkość, po trzecie wytrzymałość sprinterska i po czwarte wyczucie tempa biegu.

Trening średniodystansowca składa się z czterech rodzajów biegów a mianowicie: biegi przełajowe, powtarzane, biegi interwalne oraz biegi kontrolne.

Trening należy rozpoczynać w kwietniu — maju od biegów przełajowych, w maju — czerwcu należy przejść na bieg powtarzany i zmienny w lipcu, sierpniu i wrześniu — biegi interwalne i kontrolne.

Biegi na przełaj mają na celu wyrobienie ogólnej wytrzymałości. W pierwszym okresie biegacz rozpoczyna od biegu na dystansie 1 km. w miarę możliwości w tempie określonym (naprzykład w 3:30 — w zależności od klasy biegacza), następnie zaś z każdym treningiem wydłuża dystans o 500 m zachowując tempo. Takich treningów 800 metrowiec odbywa 9—11 dochodząc do 5—6 km zaś 1500 metrowiec 13—15 dochodząc do 7—8 km. W drugiej części treningu przełajowiec 800-metrowiec odbywa także 9—11 biegów na przełaj zmniejszając z każdym treningiem dystans o 500 m., jednocześnie zwiększając tempo tak by z ostatnim biegiem przełajowym tempo było zbliżone do potrzebnego biegaczowi danej klasy na jego właściwym dystansie. Biegacz na 1500 m. odpowiednio trenuje zmniejszając dystans i zwiększając tempo przez 13—15 biegów przełajowych.

Następnie ćwiczenia przenosimy na stadion. Tu trenujemy biegi powtarzane i zmienne. Celem biegu powtarzanego jest zachowanie i dalsze rozwijanie szybkości. Załóżmy, że biegacz pragnie osiągnąć w końcu sezonu czas 1:55,0. Wówczas tabelka poszczególnych odcinków będzie przedstawiała się naprzykład tak:

Celem uzyskania odpowiedniej szybkości wprowadzamy do treningu obok startów, czystych przebieżek szybkościowych — biegi powtarzane. Naprzykład:

Poszczególne odcinki przebiega się z dostateczną przerwą na odpoczynek 5—10 minut i nie z maksymalną lecz tak zwaną szybkością na ¾ siły. Jest to szybkość dla poszczególnych biegaczy następująca:

Taki trening powtarzany wyrabia szybkość i wytrzymałość sprinterską (szybkościową). Dla podtrzymania w tym okresie treningu ogólnej wytrzymałości lekkoatleta uprawia biegi zmienne, istotą których jest zmiana tempa na określonych odcinkach, które powtarza się dwa—trzy razy w ciągu jednego biegu. Naprzykład: biegacz przebiega 300 m. lekko, całą uwagę zwracając na oddech, następnie 100 m ze wzrastającą szybkością, zmniejszając ją na ostatnich metrach do tempa początkowego. Następne 300 m. biegnie znów swobodnie by 100 m. przebiec ze zwiększeniem tempa. Dystans 800 — 1200 m. biegacz winien przebiegać z dwoma, trzema przyśpieszeniami.

Biegi powtarzane i zmienne przeplatają się, i tak, gdy średniodystansowiec pracuje dzisiaj na szybkość (biegi powtarzane) jutro biega na wytrzymałość (bieg zmienny). Ma to na celu przygotowanie organizmu do jak najlepszego „wchłaniania“ płynących z treningu korzyści.

W końcu tego okresu treningowego biegacz bierze udział w zawodach (czerwiec) i uzyskany rezultat porównuje z najlepszym z ubiegłego roku i z czasami uzyskanymi przy końcu zimowej i wiosennej zaprawy.

Rozpoczyna się praca w biegu interwalnym, mająca na celu uzyskanie z góry przewidzianych na dany sezon rezultatów. Cały trening służy właśnie osiągnięciu potrzebnego rezultatu. Tak więc jeżeli celem treningu ma być osiągnięcie przez biegacza 1:58,0 na 800 m, czyli pierwsze 400 m. w czasie 56 sek. a drugie w czasie 62 sek należy dążyć do tego, by biegacz znał swoje tempo i na treningach przebiegał pierwszy i drugi odcinek we właściwym tempie. Dystans dzieli się na dwa równe odcinki. Z początku przerwa wypoczynkowa między przebieganiem obu odcinków może wynosić 10 minut. W zależności od tego jak biegacz wyczuwa tempo i przystosowuje się do wymaganej szybkości skracamy czas przerwy między biegami o 1, potem o 2, 3 itd. minuty.

Gdy biegacz dochodzi do skrócenia odpoczynku między poszczególnymi biegami do 5 min. rozpoczyna się wydłużanie pierwszego odcinka biegowego a skracanie drugiego. I tak 800-metrowiec przebiega nie 400 lecz 500 + 300 metrów. Przerwa odpoczynkowa wyniesie początkowo znów 10 minut i w miarę treningu skraca się ją do 5 minut. Następnie ponownie wydłuża się pierwszy odcinek biegowy i tak 800-metrowiec przebiega nie 500 + 300 lecz 600 + 200 m z początkową przerwą 10 minut. Po czym przerwa odpowiednio się skraca do 5 min. Następnie zmienia się odcinki biegowe na 700 + 100 m. gdy ten punkt treningu został osiągnięty należy rozpocząć bieg kontrolny“ na 600 + 200 z przerwą 5 minut innego dnia na 700+100 z przerwą 5 min. Przede wszystkim jednak kontrolne biegi winny się odbywać na dystansie 600 + 200 m. Podczas biegu kontrolnego biegacz winien przebywać odcinki w tempie, w jakim musi przebiec swój dystans, by osiągnąć czas będący celem treningu.

Dla 1500-metrowców odcinki biegowo - interwalowe są następujące: 500—500—500; 600—500—400; 700—400—400; 800—400—300; 1000—300—200; 1200—200—100.

We wszystkich okresach treningu należy biegać 3 do 4 razy w tygodniu. Nigdy mniej. Przerwa między treningami nie może być dłuższa niż dwa dni (o ile nie ma specjalnych trudności lub kontuzji przed poważnymi zawodami — do trzech dni.

Schemat powyższy nie jest dogmatem. Można wprowadzać różne warianty. Naprzykład trener w okresie biegów interwalowych może wpleść biegi powtarzane dla podtrzymania lub rozwinięcia szybkości lub przebieżki na 100 lub 200 m. jeżeli są niezbędne dla danego biegacza. Trener stosując powyższą metodę nie powinien postępować szablonowo lecz dostosowywać ją do możliwości trenowanego biegacza.

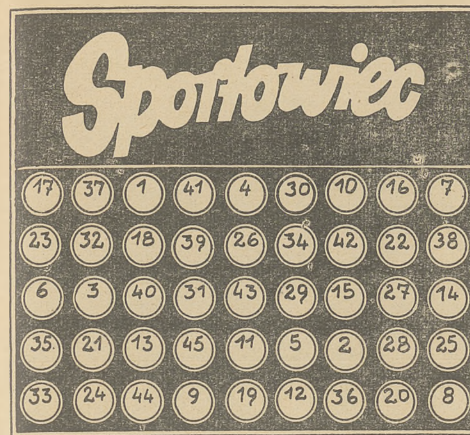
100 m — 13,1		
200 m — 26.0	200 m. — 26,0	
300 m — 40,0		400 m. — 55 sek.
400 m. — 55.0	200 m. — 29,0	
500 m. — 1.10,0		
600 m. — 1 24.8	200 m. — 29 8	
700 m. — 1 39.8	200 m. — 30,2	400 m. — 60 sek
800 m. — 1:55.0		

2 x 100 m.	2 x 200 m.	2 x 300 m.
3 x 100 m.	3 x 200 m.	3 x 300 m.
4 x 100 m.	4 x 200 m.	4 x 300 m.
5 x 100 m.	5 x 200 m.	5 x 300 m.

Najlepszy wynik	bieg na ¾ siły
100 m	
11.0	11.8
11.4	12,2
11.6	12.4
11.8	12,6
12,0	12.8
12,2	13,0
200 metrów	
22.2	23.3
22,4	23.7
23,0	24.1
23.4	24.5
23.6	24.9
24.2	25.3
24,6	25.7
25,0	26,1
25,4	26,5

ROZRYWKI UMYSŁOWE

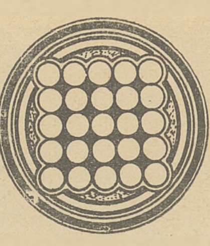
1. Logoarytmograf.



W podaną figurę należy wpisać 9 wyrazów pięcioliterowych o podanym znaczeniu. Następnie wszystkie litery ustawić w kolejności liczb (od 1—45) i odczytać rozwiązanie.

Znaczenie wyrazów: 1. Dziedzina życia, której służy „Sportowiec“. 2. Bogini kwiatów. 3. Części ciała. 4. Inaczej: „doznaje wrażenia“. 5. Człowiek zraniony. 6. Rodzaj marynarki. 7. Kobiece przykrycie głowy. 8. Część trylogii Sienkiewicza. 9. Ptaki wróblowate.

2. KWADRAT MAGICZNY



W podaną figurę wpisać należy pięć pięcioliterowych wyrazów o podanym znaczeniu pionowo i poziomo jednakowo brzmiących.

Znaczenie wyrazów: 1. Gatunek grzyba. 2. Jezioro w Związku Radzieckim 3. Czasomierz 4. Roślina podzwrotnikowa. 5. Miara wagi drogich kamieni.

3. BILET WIZYTOWY

Z liter podanego biletu odczytać imię i nazwisko znanego sportowca.

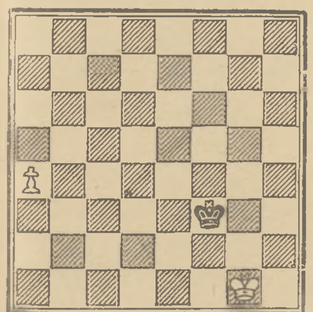
D. Kadedczy
Rawa M.

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania dziesięć wartościowych książek sportowych. Rozwiązania zadań nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca“, Warszawa, Mazowiecka 7 z dopiskiem na kopercie: „Rozrywki Umysłowe“. Termin nadsyłania odpowiedzi mija z dniem 1 maja r. b.

GRAMY w SZACHY

Końcówki pionowe dzielą się na kilka typów w zależności od pozycji Króla oraz stanowiska pionów. Zasadniczo piony środkowe dają nam częściej możliwość wygranej, piony skrajne dla strony słabszej są mniej groźne. We wszystkich jednak typach końcówek pionowych należy nam stosować następujące zasady:

Wiemy już z naszych rozważań, że Król w początkowym i środkowym stadium gry niewielką ma siłę bojową, w miarę jednak ubywania sił na szachownicy znaczenie jego rośnie, a w pozycjach pionowych odgrywa on już dużą rolę. W tego typu końcówkach musimy pamiętać o zasadzie, że Król



powinien w miarę możności zajmować stanowisko na środku szachownicy, skąd łatwiej go przerzucić na lewe lub prawe skrzydło. Poza tym wskazane jest umieszczanie Króla raczej przed swymi pionami, jako figury torującej drogę własnym pionom.

Ale nie zawsze tak się składa, że Król może wspierać własne piony i tę kwestię podaje nasz dzisiejszy diagram.

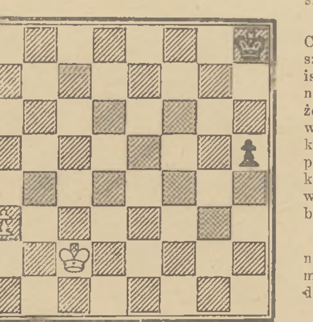
Pozycja jest niezwykle prosta i jasna i właściwie nie mamy z nią większego kłopotu. Wprawdzie biały Król jest daleko od piona i w żadnym wypadku nie może mu dopomóc, ale ten pion jest daleko od czarnego Króla. Jaki może być wynik? Zależy to od tego kto zagrywa. Jeżeli posunięcie mają zrobić białe wtedy nastąpi: 1. a4-a5, Kf3-e4 2. a5-a6, Ke4-d5 3. a6-a7, Kd5-c6 4. a7-a8H+. Wyścig K-P wygrała słabsza bierka. A co będzie, jeśli czarne będą miały ruch. Sprawdźmy: 1...Kf3-e4 2. a4-a5, Ke4-d5 3. a5-a6, Kd5-c6 4. a6-a7, Kc6-b7 i Król dopędził piona, zabije go w następnym posunięciu i partia zakończy się nierozegraną.

Końcówka ta jest nieskomplikowana, ale zato zasada, którą możemy z niej wyprowadzić jest ważna i podstawowa. Jest to tak zwane prawo „kwadratu“. Jeżeli ustawimy kwadrat piona a4 — to zajmie on pola a4-e4-a8-e8. Jeżeli czarny Król znajduje się w obrębie kwadratu — wtedy dopędza on piona, jeżeli zaś znajduje się za obrębem kwadratu wtedy pion dochodzi bez przeszkody na linię przemiany. Ułatwia nam to obliczanie i w pozycji naszego diagramu przy posunięciu na białe — pion dochodzi, ponieważ K znajduje się poza kwadratem, przy ruchu czarnych — wchodzi on posunięciem Kf3-e4 w granice kwadratu i pion stanie się łupem przeciwnika.

Oczywiście na prawie „kwadratu“ mogą się opierać również i bardziej skomplikowane końcówki; wtedy droga do wygranej będzie trudniejsza, a przebieg gry ciekawszy. Ale zasada pozostaje ta sama.

A teraz podaję drugie studium do rozwiązania; jest ono oparte również na prawie „kwadratu“.

KOŃCÓWKA Nr 2



Białe zaczynają i wygrywają

Nazwiska Czytelników, którzy w terminie trzech tygodni od wyjścia numeru nadeślą prawidłowe rozwiązania będą umieszczone przy omówieniu rozwiązań. Na kopercie proszę zaznaczyć „Szachy“.



Ob. BOGDASZEWSKI STEFAN, Gostyń. 1) Letnie lekkoatletyczne mistrzostwa Polski odbędą się w rb. w Krakowie: juniorów 18 czerwca, seniorów 13 — 15 sierpnia. 2) Międzypaństwowe spotkania tenisowe w rb.: ze Szwecją w Warszawie 28—30 IV, z Rumunią w Krakowie 12—14 V, z Irlandią w Warszawie 8—11 VI, z CSR w Pradze 12—14 VII. 3) „Sportowiec“ nie podaje tabel ligowych. Wyniki ważniejszych spotkań notowane są w dziale pt. „Przegląd wydarzeń“. 4) Związek Radziecki należy do Międzynarodowej Federacji Lekkoatletycznej. 5) Tegoroczne mistrzostwa lekkoatletyczne Europy odbędą się w sierpniu w Brukseli.

Ob. KUŚNIERKIEWICZ WŁADYSŁAW, Kraków. Pismo w sprawie opóźnień w dostarczaniu „Sportowca“ do Krakowa przekazaliśmy kolportażowi.

GAJA. Gdynia. Zapomnieliście podać, czy jesteście mężczyzną, czy kobietą, co nie jest chyba bez znaczenia. Spróbujcie biegów przez płotki, skoków i rzutu dyskiem.

KOSTKA, Oświęcim - osiedle. Pisaliście już do nas w tej sprawie, na co odpowiedzieliśmy Wam na tym miejscu w jednym z pierwszych n-rów „Sportowca“. Od tego czasu stanowisko redakcji nie uległo zmianie.

Ob. SZAFRAŃSKI ALFRED, Kamienna - Góra. Gotowe godła i odznaki można zakupić w większych składnicach sportowych. Prawo noszenia koszulki z godłem państwowym ma tylko oficjalny reprezentant tego państwa, i to w momencie reprezentowania jego barw.

Ob. ANDRZEJ SKAWINA, Przeworsk. Przeczytajcie odpowiedź Uczniom PSBL w Łodzi. Rekordy ZSRR: 400 m — Lulko 48,6; 800 m — Pugaczewski 1:51,6; 1500 m — Weetysme 3:51,4; 5000 m — Kazancew 14:30,0. Wynik 8,7 na 60 m równa się 261 pkt., 483 cm w dal — 310 pkt., 143 cm wzwyż — 395 pkt., 10,85 cm w trójskoku — 392 pkt.

HERMAN MIECZYSŁAW, Wałcz. Czy należy uznać wynik meczu w koszykówkę, jeżeli był rozegrany na boisku, gdzie pole trzech sekund miało nieprawidłową szerokość? Czy też może należy rzecz zweryfikować jako walkower na niekorzyść gospodarzy, którzy źle wyzyskali boisko? Według przepisów Polskiego Związku Koszykówki, Siatkówki i Szczypiorniaka zawody należy powtórzyć na normalnym boisku.

Ob. GLATZEL W., Wrocław. — Żadnego listu ani paczki nie otrzymaliśmy. Prosimy adresować bezpośrednio do Redakcji „Sportowca“.

Ob. CIEŚLAK WOJCIECH, Rembertów. — W sprawie dekoracji świetlicy zwrócić się do najbliższego koła ZMP lub hufca „SP“. W Warszawie, przy ul. Marszałkowskiej 18 czynna jest wzorowa świetlica, gdzie również otrzymacie wiele cennych rad i wskazówek. Chcąc redagować gazetkę ścienną, przeczytajcie broszurę Seweryna Mariańskiego: „Jak redagować gazetki ścienne“.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwart. 170 zł, półrocz. 340 zł, rocznie 680 zł:
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.);
miesięcznie 50 zł, kwart. 150 zł, półrocz. 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11-469

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE
D-1-16134

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, tel. 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Tłoczono w Drukarni Wyd. „Prasa Wojskowa“ w Łodzi.

Czy znasz się na sporcie?

1. W jakim wypadku na meczu siatkówki zawodnikowi, grającemu w obronie wolno z pola ataku przebić piłkę na pole przeciwnika?
2. Jakie znasz typy wioślarskich łodzi wyścigowych?
3. Czy znasz różnicę jaka zachodzi w sposobie gry podwójnej w tenisie i w tenisie stołowym?
4. Jakich znasz najpopularniejszych zawodników radzieckich w następujących dziedzinach sportu:
   a) lekkoatletyce,
   b) łyżwiarstwie,
   c) pływaniu,
   d) ciężkiej atletyce.
5. Jaki rodzaj drzewa jest najczęściej stosowany w produkcji sprzętu sportowego i dlaczego?

ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NR 7/16

Zasady sędziowania ćwiczeń gimnastycznych

1. Zasadniczymi warunkami sędziowania ćwiczeń gimnastycznych są:
   a. Znajomość regulaminu oceny ćwiczeń.
   b. Znajomość ćwiczeń gimnastycznych.
   c. Umiejętność wykonywania ćwiczeń względnie przeszłość zawodnicza w danej klasie, w której ma się zamiar nauczyć sędziowania.
   d. Bezstronność.

Ocena ćwiczeń:

Każde ćwiczenie ocenia się w granicach do 10 pkt., przy czym dozwolone jest posługiwanie się ułamkami.

Kto ocenia:

Zespół sędziów dla każdej poszczególnej konkurencji wynosi czterech, trzech względnie dwóch sędziów (jest to najmniejsza dopuszczalna liczba sędziów, i to jedynie w zawodach klasowych). W każdym zespole jeden z sędziów jest przewodniczącym.

Ocena ćwiczeń dowolnych opiera się na następujących przepisach:

Za trudność	—	3 punkty
Za układ	—	2 „
Za wykonanie	—	5 „
Razem:		10 pktów

Trudność ćwiczeń, ocenia się na podstawie wplecionych trudnych pierwiastków, których z układu ćwiczeń wolnych powinno być 6—8, a w ćwiczeniach na przyrządach 5—6.

2. W Związku Radzieckim przekrój słupków i poprzeczki bramki piłkarskiej jest owalny. Słupki i poprzeczka pomalowane są „serpentynowo" na kolor czarno-biały.

Bramkarz piłkarski wyposażony jest w skórzane rękawice.

3. Kontrolę czasu i kolejności przybycia do mety zawodników w imprezach masowych przeprowadzić można stosując jeden z następujących sposobów:

a) Sędzia na mecie wręcza przybywającym zawodnikom kolejno numerowane kartki. Sekretarz zawodów odwołuje według kolejnych numerów kartek nazwiska zawodników.

b) Zawodnicy przed biegiem otrzymują karty uczestnictwa zawierające imię i nazwisko zawodnika.

Przybywając na metę wbijają kartę uczestnictwa na przygotowaną w tym celu deszczółkę z kołkiem metalowym. Te dwa sposoby zezwalają na ustalenie kolejności przybycia, nie uwzględniając czasu. Poza tym sposób wbijania na gwóźdź — przy pośpiechu — grozi skaleczeniem.

c) W systemie „szufladkowym" można w przybliżeniu określić czas przybycia bez uchwycenia kolejności.

Na mecie ustawia się szafkę z wysuniętymi szufladkami, ustalając z góry czas, w którym przybywający na metę zawodnicy wrzucać będą swoje karty uczestnictwa do pojedynczych szuflad. Odstępy czasu ustala się 5, 10 lub więcej sekundowe. Z chwilą gdy pierwszy zawodnik przybywa na metę, sędzia głośno skanduje czas, a obsługa szafki przyjmuje karty zawodnicze do I szufladki. Gdy mija umówiony okres czasu (5, 10 lub więcej sekund), zamyka się pierwszą szufladkę, zawodnicy zaś wrzucają kartki do następnej, itd.

Po skończonym biegu czas zawodników ustalić można z dokładnością do 5, 10 lub więcej sekund, w zależności od przyjętej zasady.

d) Najdokładniejszym jest system „żetonowy", opracowany i stosowany przez organizatorów imprez masowych w Związku Radzieckim.

W systemie tym zawodnicy przed startem otrzymują żetony z numerami odpowiadającymi liczbie porządkowej na liście zgłoszenia zawodników, sędziowie zaś na mecie mają żetony z oznaczonym czasem przybycia zawodników (w odstępach 2 lub więcej sekundowych). Na mecie umieszczana jest skrzynka z lejem, w którego wylot wchodzi bolec metalowy. W momencie, gdy pierwszy zawodnik mija metę zaczyna się równoczesne wrzucanie do leja żetonów zawodniczych w kolejności przybywających zawodników i żetonów „czasowych". Żetony okrągłymi otworami nakładają się na bolec. Po skończonym biegu, zdejmując żetony z bolca ustala się czasy i kolejność przychodzących do mety zawodników.

4. Pojemność życiowa płuc jest to funkcjonalna wydolność płuc. Mierzymy ją spirometrem w ten sposób, że po maksymalnym wdechu wydechamy całą zawartość powietrza z płuc do aparatu, który wskazuje ile cm^3 powietrza płuca zdolne są jednorazowo pomieścić.

Pojemność życiowa płuc u ludzi wysportowanych jest wyższa, niż u ludzi nie uprawiających ćwiczeń cielesnych.

Największą przeciętną pojemnością życiową płuc mają pływacy i wioślarze — około 5—6 litrów, za nimi idą biegacze i narciarze.



Kolarze intensywnie trenują, przygotowując się do sezonu, którego wspaniałą inauguracją będzie III Międzynarodowy Wyścig „Trybuny Ludu" i „Rudeho Prava" na trasie Warszawa—Praga

ROZWIĄZANIE ZADAŃ Z NRU 6 „SPORTOWCA"

ROZETA: „Puchar Tatr" (Spis, duma, uczy, ucho, wada, Iran, ster, waza, stok, kret).

ARYTMOGRAF: „W góry, w góry miły bracie, tam swoboda czeka na Cię!" (Banjo, leszcz, kirys, węgiel, dingo, łaszt, mysikrólik).

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. D. Wiśniewski, Gdańsk, ul. Na Stępce 3 m. 4.
2. St. strz. Miłosz Paweł. Lubań Śl., Jedn. Wojsk. 1762.
3. Karpiński Leon, Warszawa, Słupecka 5 m. 28.
4. Zarząd Świetlicy Młodzieży przy Państwowej Szkole Ogólnokształcącej stopnia lic. w Strzyżowie nad Wisłokiem.
5. Kamieński Lech, Pionki, Nowa Kolonia M. 110 m. 5.
6. Majcher Zbigniew, Drawsko Szczec, ul. Sobieskiego 10.
7. Szczurek Aleksander, Kraków, ul. Orzeszkowej 5 m. 3.
8. Białczak Bogusław, Radom, ul. Kwiatkowskiego 94.

Nagrody wysyłamy pocztą. Prosimy o listowne poświadczenie odbioru.

Nadsyłajcie zadania własnego układu!

J. B. — a.